TÜRKİYE'NİN EN ÇOK SATAN ANNE-BABA DERGİSİ

Bebeğim ve Biz

• ARALIK / 2016 / 12

Hediye kitap
BABA-ANNE-ÇOCUK
ASTRO 2017

Dikkat eksikliği ve HİPERAKTİVİTE

✓İlaç tedavisine alternatif var mı?
✓Tedavi süreci
✓Nelere dikkat etmeli?

HAMİLELİK KİLOSU
Sağlıklı olan ne?
SAYFA 40

KOLİKLİ BEBEĞİ rahatlatma tüyoları

★ YILIN EN ÇOK SATAN
OYUNCAKLARI VE ÇOCUK KİTAPLARI

Ailece keşfedin!
ÇOCUK YOGASI

Doğumdaki TERCİHLERİNİZ

✓HASTANE SEÇİMİ ✓EŞİN DOĞUMA GİRMESİ ✓BİREBİR EBE DESTEĞİ

ISSN 1304-558X
FİYATI 7 TL / KKTC FİYATI 8.50 TL

Pampers®
Prima®
aktifbebek™

YENİ

Çiş yokmuş gibi
kuru
bez yokmuş gibi
rahat!

Sıradan bezler

Yeni Ekstra Emici
3 Kanallı Prima

içindekiler

16

ÇOCUK

16 SAĞLIK
Kolikli bebeği rahatlatma tüyoları

22 ÖNERİLER
Çocuk yogası oyun, eğlence ve huzur

HAMİLELİK& DOĞUM

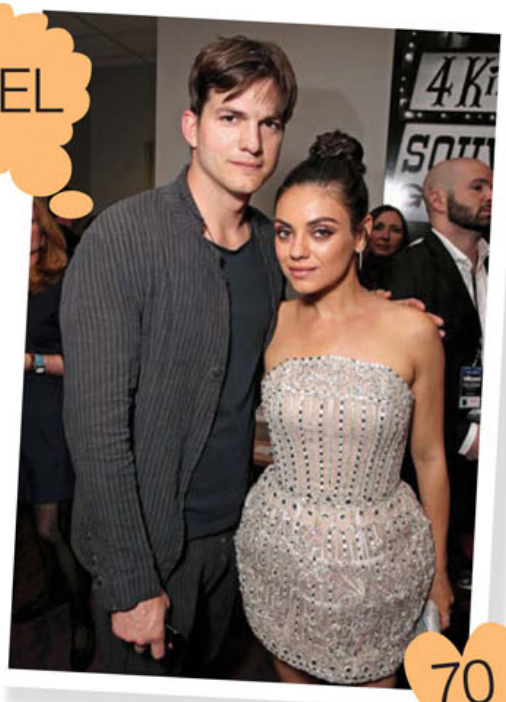
34 ÖNERİLER
Rahat bir kış için 10 öneri

40 BESLENME
Hamilelik kilosu / Sağlıklı olan ne?

46 DOĞUM
Doğumdaki tercihleriniz neler olmalı?

40

AKTÜEL



70

62 HABER
Eski bir gelenek; sütanneliği

70 RÖPORTAJ
Ashton Kutcher: "Kızına çok bağlı bir baba"

74 Yılın en çok satan 10 oyuncağı

80 Yılın en çok satan 10 çocuk kitabı

STİL& ÖNERİ

ARALIK 2016

30 ÖNERİ
Yeni yıl bebeği

32 ÖNERİ
Yılbaşı ışıltısı

96 ÇOCUK STİL
Hangisi onun tarzı?

AİLE& İLİŞKİLER

56 PSİKOLOJİ
Siz mi ona bağımlısınız, o mu size?

96

KAPAK

EFE YILMAZER, 8 aylık
(Yusuf Güney Gün Ajans)

Prodüksiyon:
IŞIL EVRİM AKGÜN
Fotoğraf: CANAN YETİŞTİ
Tulum: GAP
Bere: KOTON KIDS

82

HER AY

52 BİR EBENİN GÜNLÜĞÜ
"Esra iç sesisinin rehberliğinde kendi doğum yaptı"

82 DOSYA
Dikkat eksikliği ve hiperkativite bozukluğu

94 AKTİVİTE
Oyun saati

102 YEMEK SAATİ
Yılbaşı ziyafeti

zuhal.eyuboglu@bebegimvebiz.com.tr
@bebegimvebiz
Bebegimvebizdergisi

SEVGİ, yaşam felsefemiz olsun!

Akıl ve duygunun birleşimi ve bunu yüksek potansiyelde kullanabilme, belki de insanı diğer canlılardan ayıran en önemli iki şey. Bu ikisi arasında bir denge kurabilmek de mutluluğa giden yolda ilk yapmamız gereken şey sanırım. Yaşadığımız olumlu veya olumsuz her şeyi "sevgi"ye bağladığımızda, iç huzuru da yakalayabiliriz diye düşünüyorum. **Sevgiye, şükre odaklanmak ve olumsuzluklar karşısında sabır dilemek.** Tüm bunları çocuklarımıza da öğretebilmemiz, sevgi ve barış dolu bir dünyanın tohumlarını atmamız için ne kadar da değerli. "Sevgilerini hiçbir karşılık beklemeden, ayırım gözetmeden insanlara ve evrendeki canlı, cansız tüm varlıklara ulaştıran kimseler gerçek gönüllüdürler." diyen ve gönüllük bilincini yaygınlaştırmayı kendine misyon edinen İnal Aydınoğlu ile olan röportaj haberimiz, sevgi ve diğer insani değerlerin önemine dikkat çekiyor.

Yeni bir yıl için geri sayım başladı. Yılın son sayısında sizlere yılbaşı coşkusunu birazcık olsun hissettirmek istedik: Evde leziz ve sağlıklı bir yılbaşı sofrası için tarifler, ailece evde oyun önerileri, çocuk ve hamileler için stil önerileri... **2016 yılının en çok satan oyuncak ve kitapları** haberlerimizin de, beni özellikle heyecanlandırdığını söyleyebilirim.

Doğumla ilgili hazırladığımız haberlerin her zaman ayrı bir önemi var benim için. Neden mi? Uzun yıllar doğum haberleri yapan bir anne-bebek editörü olarak, her iki doğumuma da bilinçli ve hazırlanarak girdim. Bu deneyimler bana ve bebeklerime; muhteşem, sağlıklı, pozitif ve coşkulu doğumlar olarak geri döndü. İstiyorum ki, **tüm anne adayları hak ettikleri gibi bir doğum yapabilsinler.** Öncelikle toplum olarak doğum hakkında sağlıklı ve objektif bilgilere ulaşmaya ihtiyacımız var. Bu konuda da bu alanda görev yapan editörlere büyük görev düşüyor bence. Bu ay yer verdiğimiz **"Doğumdaki tercihleriniz neler olmalı?"** isimli haberimizle, sağlıklı ilerleyen bir doğumda pek çok konuda seçme hakkınız olduğunu fark ederek yeni bir bakış açısı kazanmanızı umuyorum. Her ay dergimizde pozitif doğum hikayeleri ile yer verdiğimiz Ebe Zeliha Erdoğan'ın bu ayki hikayesi, doğumdaki tercihlerin muhteşem bir doğum anı için ne kadar da değerli olduğunu destekliyor. Kendisinin de söylediği gibi, **"Doğumlar geleceğimiz".**

Sevgiyi, saygıyı ve diğer tüm değerleri unutmayacağımız sağlıklı, bereketli ve mutlu bir yıl dileklerimle...

Kendinize ve ailenize çok iyi bakın.

ZUHAL EYÜBOĞLU
Yazı İşleri Müdürü

Derginizi siz yapın!

Sevgili anne-baba adayları ve anne-babalar; Bebeğim ve Biz dergisinde görmek istediğiniz konuları ve merak ettiklerinizi, BEBEGIM yazıp boşluk bırakıp mesajınızı 4122'ye gönderebilirsiniz. Bize yazdıklarınızı değerlendirip, takip eden sayılarımızda mutlaka yer vereceğiz.

Tüm operatörlerden servis 1.60 TL olarak ücretlendirilir. Müşteri Hizmetleri: (0216) 531 73 73

EVOLVIA®

NutriPRO

Bebek büyütmek kolay, tabii uzmanına kolay!

DEMİR KAYNAĞI - VİTAMİN KAYNAĞI*

(*A,B1,B12,C,D,E,K)

Devam Sütü

MONTERO

MONTERO GIDA SANAYİ VE TİCARET A.Ş.
Balabandere Cad. İlaç Sanayi Yolu No:14
İstinye/Sarıyer-İstanbul - www.montero.com.tr

EvolviaAnneleri EvolviaAnneleri EvolviaAnneleri www.evolvia.com.tr

ANNE DANIŞMA HATTI
0 800 211 00 10

- Bebeğinizin özel ihtiyaçları
- Beslenme
- Bebek bakımı

konusundaki öneri ve bilgilerimizden faydalanmak için ücretsiz **Anne Danışma Hattımızı arayın!**

Cep telefonu ile ulaşmak için 0 507 065 9999*
*Cep telefonuna yapacağınız aramalar ücretlidir.

TURKUVAZ MEDYA GRUBU

Bebeğim ve Biz

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.
TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR VEKİLİ **TUNCEL SUNAR**

YAYIN DİREKTÖRÜ **ASLIHAN SARP IŞMAN**
YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ **ZUHAL EYÜBOĞLU** *(zuhal.eyuboglu@bebegimvebiz.com.tr)*
GÖRSEL YÖNETMEN **MİNE ÜNAL YILDIRIM** *(mine.unal@bebegimvebiz.com.tr)*

YAZI İŞLERİ
Editör **IŞIL EVRİM AKGÜN** *(isil.akgun@bebegimvebiz.com.tr)*
ŞENAY ÇELİK *(senay.celik@bebegimvebiz.com.tr)*
Editör **AYTÜLİKE KESKİN** *(aytulike.keskin@bebegimvebiz.com.tr)*
BAŞAK DOĞRU *(basak.dogru@bebegimvebiz.com.tr)*

FOTOĞRAFLAR
CANAN YETİŞTİ, DENİZ DOĞAN, ERGUN CANDEMİR, KORAY IŞIK, GÜVEN POLAT

KATKIDA BULUNANLAR
AYDA ERSAN, İPEK KUŞÇU, İNCİ-SONER SARIHAN, PROF. DR. HÜSNÜ GÖRGEN, PEDAGOG BELGİN TEMUR, EBE ZELİHA ERDOĞAN, EZGİ BERK, ZERAL KÜÇÜKÖZ ONUK

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU **ŞEFİK ÇALIK**
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI **YONCA ERTÜRK ÖZEREN**
PAZARLAMA MÜDÜRLERİ **GÖZDE GÜLERYÜZ, NAZLI FEYZA ERHAN**
ÜRETİM TAKİP UZMANI **UFUK CAN**
TANITIM UZMANI **ZEYNEP DOĞAN** GRAFİKER **FİLİZ MORAY**

REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI **DİLEK GÜNEŞER**
REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ **SEVDA TUNABOYLU**
REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ **SEVİL ŞENGEZER**
BÖLGELER SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ **CAN KILINÇARSLAN**

REKLAM REZERVASYON
TEL: (0212) 354 33 61/63/65 FAX: (0212) 354 33 75
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ **UMUT EREL**
GÜNEY REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ **SERDAR İÇERLER**
EGE REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ **EBRU ÖLGÜN**
ANTALYA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ **SABAHAT KILIÇASLAN**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI **SİNAN KÖKSAL**

Bebeğim ve Biz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'ye aittir. **BEBEĞİM VE BİZ** Turkuvaz dergisinde, yayınlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir.
Yazışma: Turkuvaz Dergi Grubu, Barbaros Bulvarı Cam Han, Balmumcu, No: 153 34349-Beşiktaş/İstanbul
Turkuvaz Dergi Tel: Santral no: (0 212) 354 47 65
Yayın Türü: Yerel Süreli
Yönetim Yeri: Barbaros Bulvarı, Cam Han, No: 153 80700 Beşiktaş/İstanbul
Yayıncı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş
Matbaa Genel Müdürü: **MEHMET KAMİLOĞLU**
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı yer: Akpınar Mah. Hasan Basri Cad. No:4 Sancaktepe İstanbul Tel: (0216) 585 90 00
Dergi İşletme Müdürü: **HAKAN DEMİRCİ**

GAP

MARKS&SPENCER

ABONELİK
UFUK KOCAOĞLU
/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
@TurkuvazAbone
Çağrı Merkezi: 444 88 81
abone@turkuvazabone.com
www.turkuvazabone.com

MÜKEMMEL KORUMA

Bepanthol Baby Pişik Önleyici Merhem,
bebeğinizin narin cildini nemlendirerek destekliyor ve pişiğe karşı koruyor.

YILIN SEÇİLMİŞ ÜRÜNÜ
Tüketici İnovasyon Ödülü
2016

www.bepanthol.com.tr

Nielsen'in, 18-55 yaş arasında 4.155 tüketici ile Ocak – Şubat 2016 tarihlerinde yaptığı yenilikçi ürünler anketi sonucunda Tüketici Sağlığı Ürünleri kategorisinde Yılın Seçilmiş Ürünü olarak seçilmiştir.

L.TR.MKT.CH.07.2016.1776

Sosyalleşelim...

Ailecek eğlenme ve hoş vakit geçirme zamanı...

EĞLENCELİ VE ÖĞRETİCİ OYUN

Serdar Saatman'ın yazdığı ve Gaye Cankaya'nın yönettiği Lunapark Gezegeni, çocuklara hayal kurmanın ne kadar da önemli olduğunu anlatıyor. 4 yaş ve üzeri seyircisiyle ilk kez Zorlu Performans Sanatları Merkezi Drama Sahnesi'nde buluşacak olan oyun, çocukların eğlenceli ve coşkulu zaman geçirmesini sağlıyor.

ankarasinemadernegi.org

KidzMondo'dan çocuklara yepyeni bir program daha!

Bilişim Garaj Akademisi işbirliği ile hayata geçirilen KidzMondo TeknoPark'ta çocuklar dijital dünyayı en kapsamlı şekilde öğrenecek ve yarının mesleklerine bugünden hazırlanacak.
5-12 yaş grubuna yönelik MEB onaylı eğitimlerde; çocuklar kodlama, algoritmik düşünme, robot ve 3D tasarımı eğitimlerine katılabilecek.

www.kidzmondo.com

Pera Eğitim çocuklara Balkan sanatını tanıtıyor!

Pera Çocuk, "Félix Ziem: Işık Denizinde Bir Gezgin" ile "Balkanlardan Gelen Soğuk Hava" sergileri kapsamında birbirinden farklı, eğlenceli ve sanat dolu atölyeler düzenliyor. 4-6 ve 7-12 yaş gruplarına yönelik geliştiren atölyeler, 19 Kasım-18 Aralık 2016 tarihleri arasında çocukları bekliyor.

egitim@peramuzesi.org.tr

Çocuklar kışa Akbatı'da hazırlanıyor

Akbatı Alışveriş ve Yaşam Merkezi, Aralık ayında da çocuklar için farklı ve ilgi çekici bir etkinlik hayata geçiriyor. Kış hazırlığını konu alan "Kış Dolabım" adlı atölye çalışmalarında çocuklar atkı, eldiven ve şapka yapacak, kar küresi ve yılbaşı ağacıyla yeni yıl kutlamalarına hazırlanacaklar.

www.akbati.com

"Öteki Beriki İlerisi Gerisi" seyirciyle buluşmaya devam ediyor

İBB Şehir Tiyatroları Çocuk Eğitim Birimi 2016 mezuniyet oyunu olan "Öteki Beriki İlerisi Gerisi" sezon boyunca repertuar oyunlarının yanı sıra özel gösterimler de yapacak. Yonca İnal'ın yazdığı Okan Patırer'in yönettiği oyun, 27 Kasım'dan itibaren Üsküdar Kerem Yılmazer Sahnesi'nde periyodik olarak seyircisiyle buluşacak. www.ibb.gov.tr

Hazırlayan: AYTÜLİKE KESKİN

alışveriş için vaktin mi yok?

1000'lerce ürün şimdi online mağazamızda

yepyeni fiyatları ve fırsatları keşfetmek için

mothercare.com.tr

mothercare

welcome to the club

Ezelins Ajandaları ile keyifli bir etkinlik

Bebeğim ve Biz dergisi ve ajanda markası Ezelins işbirliğiyle 17 Kasım'da özel bir davet gerçekleşti. Davete; blogger, fenomen ve ünlü anneler katıldı.

Yazı: ZUHAL EYÜBOĞLU

Ezel Demirci, Nefise Karatay, Zuhal Eyüboğlu

Soldan sağa; Çağla Şen Akkoyun, Gülnur San, Deniz Saatçioğlu, Alev Şanslı Özkan, Zuhal Eyüboğlu, Amine Kamburoğlu, Sinem Gerger Akınal, Burcu Kırcı Çalışkan, İpek Dağıstanlı

Soldan sağa; Aytülike Keskin, Başak Doğru Yeterler, Ezel Demirci, Işıl Evrim Akgün, Mine Ünal, Şenay Çelik, Aslıhan Sarıyısman, Zuhal Eyüboğlu

20 yıllık deneyimiyle Türkiye'nin her zaman en çok satan anne-baba dergisi olan Bebeğim ve Biz'in, Nişantaşı Hardal Kafe'de gerçekleşen davetinde, ***Ezelins Ajandaları'nın yaratıcısı ve sahibi Ezel Demirci,*** *markasının doğuş hikayesini anlattı.*

Davete Oyuncu ve Sunucu ***Nefise Karatay,*** *Astrolog* ***Zeynep Turan*** *ve blogger'lar;* ***İpek Dağıstanlı, Alev Şanslı Özkan, Amine Kamburoğlu, Merve Selim, Sinem Gerger Akınal, Burcu Kırcı Çalışkan, Nesrin Köseler, Dilara Köseler, Çağla Şen Akkoyun, Nilüfer Şaşmaz, Deniz Saatçioğlu, Gülnur San, Yeşim Şenel*** *ve* ***Mehmet Ustaoğlu*** *katıldı.*

Ezel Demirci, Astrolog Zeynep Turan, Zuhal Eyüboğlu

Zuhal Eyüboğlu, Ezel Demirci, Aslı Cüreklibatır, Mine Ünal

Nesrin Köseler, Dilara Köseler, Mehmet Ustaoğlu

Mustela®

Yeni Yıl Sürprizleriniz İçin Sizleri Eczanelerimize Bekliyoruz!

E Sadece eczanelerde satılır.

Daha fazla bilgi için:

0216 386 38 13 mustela.com.tr facebook.com/mustelatr twitter.com/mustela.tr instagram.com/mustelaturkiye

MUSTELA®, HER ŞEY CİLT İLE BAŞLAR

EXPANSCIENCE®
LABORATOIRES

İnovasyonlarla sağlık sermayenizi korur

Ezelins size uğur getirsin...

2017'ye girerken hayatınızı planlamaya ne dersiniz? Üstelik size günlük planlarınızı çok sevdirecek rengarenk ve sürpriz dolu bir ajandayla...

Hazırlayan: IŞIL EVRİM AKGÜN

Günlük hayatın koşuşturmacası içinde her planı akılda tutmak zorlaştı. Neyse ki yılların eskitemediği alışkanlığımız olan ajandalarımız imdadımıza hemen yetişiyorlar. Hamilelik döneminde yaşadığı süreci gün gün not almak isterken, aradığı gibi bir ajandayı bulmakta zorlanan ***Ezel Demirci***'nin, kendi beklentilerinden yola çıkarak hazırladığı Ezelins Ajandaları, sizin tüm yıl boyunca yanınızda olacak.

Ezelins Ajandaları'nın ortaya çıkış hikayesi nedir?

Hamile kaldığım dönemde bebeğimin periyodik gelişimini not edebileceğim ve kendi günlük planlarımı yapabileceğim bir ajanda arıyordum. Aradığım gibi bir ajandayı Amerika'da buldum. Defterin kapağını, arka kapaktaki plastik cebini ve sticker'larını kendin seçiyordun. Ama oldukça maliyetliydi, ben de bu ajandayı kendim oluşturmaya karar verdim. Tabii bu sayede birçok bilgisayar programı öğrenmek zorunda kaldım.

Ajandalarınızın özellikleri neler?

Oldukça eğlenceli bir ajanda. Türk kadınları planlı olmayı çok seviyorlar ve ajanda kullanımı oldukça yüksek. Hayatın monotonluğundan sıkılmış olacaklar ki benim eğlenceli ajandalarımı çok sevdiler. Ajandaya fotoğraflar ekleyebildikleri gibi, her ay başındaki kilo kontrolü sayfasından ve yasaklı yemekler listesinden de yararlanıyorlar. Kapak konseptinde; kuşlar, uçan balon, bisiklet ve love gibi farklı seçenekler sunulan Ezelins Ajandaları'nın yanında konsepte uyumlu şık bir kalem, sticker'lar, eğlenceli kartlar, bant, yıldızlar ve hediye kartları

gibi aksesuarların yanı sıra bütün ayları ve günleri gösteren ince el takvimi de hediye ediliyor. Çocuklu anneler için geleceğe mektup sayfası gibi bölümleri ve renkli aksesuarları ile Ezelins Ajandaları, bir anı niteliği de taşıdığı için kullan-at ajandası olmaktan çıkıyor.

Daha çok anneler mi tercih ediyorlar?

Evet, önce anneler için yapmıştım, ama şu an herkesten ilgi görüyor. Çalışan kişiler de çok sevdiler. Ajandalarımın, herkese uğur getireceğini düşünüyorum. Bu ajandaları kullananlar benim hayallerime ve heyecanıma ortak oluyor.

Hamileliğinizde de pürüzsüz bir cilt

Acı yok. Kimyasal yok.

Hamilelik döneminizde acıya daha duyarlı olabilir, ayrıca ağda ve krem gibi kimyasal içerikli ürünleri tercih etmeyebilirsiniz. Neyse ki istenmeyen tüylerinizden kurtulmak için hem hijyenik hem de pratik bir yol var; Gillette Venus.

Gillette Venus ile pürüzsüz bir cilde acısız ve zahmetsiz kavuşur, hamileliğinizde de pürüzsüz cildinizin keyfini çıkarmaya devam edersiniz.

Kolikli bebeği rahatlatma tüyoları

NEDENSİZ AĞLAMALAR, UYKUSUZLUK VE HUZURSUZLUK... ŞU SIRALAR BEBEĞİNİZDE BUNLARIN HEPSİ VARSA, KOLİK SORUNUYLA KARŞI KARŞIYA OLABİLİRSİNİZ.

Hazırlayan: : BAŞAK DOĞRU YETERLER

Anne-baba olmadan önce, çiftleri en çok korkutan konulardan biri de uzun süre ağlayan bebeklerdir. Bu durumun kaynağı da çoğunlukla "kolik" rahatsızlığıdır. Yenidoğan döneminde görülen kolik sorunu, 4. aydan sonra kendiliğinden geçiyor. Ancak bu süre zarfında, bebekleri rahatlatmak için anne-babalar ellerinden geleni yapmalı. ***Bebek Hemşiresi ve Doğum Koçu Ayşe Öner***'in önerileriyle bebeğinizin kolik sorunu yaşadığı süreci daha huzurlu geçirmesini sağlayabilirsiniz.

Kolik nedir?

Yenidoğanlarda, doğumdan yaklaşık 10-15 gün sonra başlayan, akşam saatlerinde görülen, 3 saati aşan ağlama nöbetleri ve huzursuzluk haline kolik denir. Kolik, bebeklerin ilk 3 aylık döneminde çok sık rastlanan bir yakınmadır. Bu durum 3. veya 4. ayın sonunda kendiliğinden düzelir. Kolik ağlaması, normal ağlamadan farklıdır. Bebek sakinleşmeden saatlerce ağlayabilir. Kolik sancısı sırasında karından gelen boğuk sesli ağlamayla birlikte, bebeğin yüzünde bir ağrı ifadesi oluşur, yumruklarını sıkar ve dizlerini karnına doğru çeker. Bebeğin anne göğsünü arar gibi bir hali vardır çünkü kendini rahatlatmayı bildiği tek yöntem emmektir. Anne göğsünde bir süre rahatlamış gibi görünse de huzursuz davranışları devam eder, kısa sürede emmeyi bırakarak, tekrar kuvvetle ağlamayı sürdürebilir.

Neden kaynaklanır?

Koliğin kesin olarak nedeni açıklanamamakla birlikte, olası nedenler şunlardır:

• Hamilelik sürecinde ve doğum sonrasında annenin, eşinden ve ailesinden alacağı destek çok önemlidir. Eğer anne adayı mutlulukla, neşeyle ve sevgiyle doğumu bekliyor, eşi tarafından sevgi ve şefkatle destekleniyorsa doğum ve sonrasında kendini çok daha rahat hisseder. Hamilelikte yaşanan stres ve fiziksel değişimler, aile içi sorunlar ve doğumda yaşanan olumsuz tecrübeler koliğin ortaya çıkmasına neden olabilir. Hamilelik döneminde hormonlar, kaygı ve endişeyi iyice artırır. Anlatılan negatif doğum hikayeleri ve filmlerdeki doğum sahneleri anne adayının hafızasına kaydedilir. Hamilelikte hissedilen olumsuz duygular, anne adayının biyokimyasını değiştirdiği için, bebek de annenin bu olumsuz duygu durumundan etkilenebilir. Doğum ve sonrasında bebekli hayata geçişi kolaylaştıracak kurslara katılmak ve bu konularda donanım kazanmak, doğuma bakış açısını değiştirir. Bu tip kurslar; bebekli hayatın başlangıcında anne-babanın kendine daha güvenen ve becerikli ebeveynler olmasına destek olur. Eğer bebek, kendini sevgiyle ve güvenle kucaklayan ebeveynlerle birlikteyse yeni doğduğu bu dünyanın uyaranlarıyla daha kolay baş edebilir ve sindirim sistemi gelişirken daha az gaz şikayetleri yaşar.

• Anne karnında bebeğin sistemi, annenin vücudu tarafından düzenlenirken, doğumla birlikte bu ayar bozulur. Yeni bir dünyaya doğmak, bu dünyanın uyaranlarıyla baş edebilmek; bebeğin özellikle akşam saatlerinde gerginliğini arttırır ve nedensiz ağlamalara neden olur. 5. ayın sonunda bebek, bu uyaranlarla baş edebilmeye başlar ve kolik şikayeti de genellikle sona erer. Ayrıca sigara dumanı, koliği artırıcı çevresel bir faktördür. Evde sigara içen birey sayısı ne kadar fazlaysa, bebekte kolik görülme olasılığı ve şiddeti o kadar fazladır.

• Nadiren de olsa bebeklerde safra kesesi ve karaciğer kanallarında fizyolojik anormallikler sonucu kolik şikayeti ortaya çıkabilir. Fakat bununla birlikte pek çok kolik vakasının hastalıktan çok davranış, dış faktörler ve biyolojik gelişimle ilgili olduğuna inanılır.

• Yenidoğan döneminde reflü, sıklıkla görülen bir durumdur ve bebeklerin ağlamasına yol açabilir, ama bunun sebebi kolik değil, bebeğin midesinden yemek borusuna yükselen mide muhtevasının verdiği rahatsızlıktır. Bebeği baş kısmı daha yukarıda kalacak şekilde yatırmak ve sık sık, az miktarda emzirmek rahatlamasına yardımcı olur.

• Bebeğin yatay pozisyonda biberonla beslenmesi ve beslenme sonrası gaz çıkarılmaması, koliğe neden olabilir.

• Düşük doğum ağırlığının kolik riskini artırdığını gösteren araştırmalar vardır.

Bebek nasıl etkilenir?

Kolik bir hastalık değildir ve bebeğe zarar vermez. Kolikli bebekler 3-7. aylar arasında normal uyku düzenine geçerler. Yorgunluk, ağlamaya yol açan en önemli nedendir. Bazı davranış değişiklikleri ile bebeğin aşırı ağlaması azaltılabilir. Anne-babalar, ağlayan bebeği ne zaman kucaklarına almaları gerektiğini bilmelidirler. Bebeğin hafif hafif ağlamaları başlarken yanında olunmalı ve beşik sağa sola doğru değil, dikey şekilde aşağı yukarı doğru sallanmalıdır. Ağlaması yükselir ve sakinleşmezse, kucağa alınıp yumuşak bir ses tonuyla ağlamasına cevap vermek, göz teması kurmak ve pışpışleyerek dolaşmak faydalıdır. Aşırı gürültü ve parlak ışıktan korunmalıdırlar. Tek başına anne sütüyle beslenen bebeklerde anne sütü başlıca koruyucu faktördür. Her öğünde iki göğsü birden emzirmek, bebeğin laktozdan zengin olan ön sütü aşırı almasına neden olur. Laktozun bağırsakta birikmesi ve mayalanması sonucunda da gaz sancıları yaşanır. Ayrıca annenin nasıl beslendiği de önemlidir. Bu dönemde, süt ve süt ürünlerinin yanısıra buğday, yumurta ve fındığın beslenmeden çıkarılması gerekir.

Rahatlamasını sağlayacak öneriler...

• Dizinize yatırın ve yavaş tonda bir şeyler mırıldanarak hafifçe sallayın. Ya da kucağınıza alın ve omzunuza koyup "pıış pıışşş, ee ee ee" gibi seslerle ve çok hafifçe sırtına ritmik vuruşlar yaparak evde dolaştırın.
• Gazını çıkarmasını sağlayan masaj tekniklerini uygulayın.
• Pusetine koyup açık havada gezdirin.
• Ergonomik bir kanguru içinde taşıyın. Annenin veya babanın kucağındaki kanguruda taşınması, bebekte güven hissi uyandırır. Yerçekimi bebeği rahatsız eden gazın çıkarılmasına da yardımcı olur.
• Özellikle bel ve bacak bölgesini kapsayacak şekilde kundak yapın. Sarmalanma ve sıcaklık hissi onu rahatlatır.
• Ilık bir banyo yaptırın.
• Saç kurutma makinesinin ya da elektrik süpürgesinin sesini dinletin.
• Rezene ve kimyon tohumu yağları ile masaj yapın.
• Ağlamasına erken yanıt verin.
• Emzik kullanın.
• Koliğin kanıtlanmış tek tedavisinin zaman olduğunu unutmayın.

"ANNE, AŞIRI SÜT ÜRÜNLERİ TÜKETMEMELİ"

• Emziren anne, yiyip içtiklerine dikkat etmelidir. Çünkü annenin tükettiği bazı besinlerin bebekteki gaz sancısını körüklediği bilinir.
• Annenin fazla miktarda inek sütü tüketmesi bebekte gaz sancısını şiddetlendirir. Gaz sancıları şiddetlendiyse anne en azından bir hafta süt ve süt ürünleri tüketmemelidir.
• Anne, limon, turp, lahana, karnabahar, brokoli, çikolata ve soğan yememelidir.
• Aşırı kahve tüketimi ve sigara içilmesi de bebekte huzursuzluğa neden olur. Günde üç fincandan fazla kahve içmemelidir (Mümkünse hiç içmeyebilir).
• Anne, turunçgiller, soya ve baharatlı yiyeceklerden uzak durmalıdır.
• Anne sütü yerine mama ile beslenen bebeklerin (doktorunun onayı alınarak) mamasının değiştirilmesi de bebeği rahatlatabilir.

- Yrd. Doç. Dr. Yeşim Coşkun

KOLİK İLE GAZ PROBLEMİ AYNI ŞEY Mİ?

Yeni doğan bebeklerde gaz problemi genellikle 10 veya 15. günden itibaren başlar. İlk günlerde sindirim sistemi ilkel bir şekilde çalışır, emdiği esnada bir yandan da gürültülü bir dışkı yaparak yuttuğu havayı da kolayca çıkarabilir. Henüz bağırsaklarda peristaltik hareketler (sindirim sisteminin ritmik ve kuvvetli şekilde kasılıp gevşeme hareketleri) gelişmemiştir, bebek günde 12 ila 15 kez dışkı çıkarabilir. Ama ilerleyen günlerde bebeğin bağırsakları, hazım için gerekli olan iyi huylu bakterilerin üretimine başlar ve bu bakteriler hava kitleleri oluşturur. Bir de gün boyunca yutulan hava baloncukları da eklenince; ciddi anlamda bebeğin canını acıtan spazmlar olur. Bebek, dizlerini karnına çekerek ağlar ve gün boyunca oluşan hava baloncukları genellikle akşam saatlerinde rahatsızlık vermeye başlar. Bebekler, 3. aydan itibaren karınlarının üzerine dönebilirler. Halk dilinde yaygın olan "3 ay gazları" tanımı işte bu yüzdendir. Eğer bebek doğduğu andan itibaren dönebiliyor olsaydı, bu dönemi daha az rahatsızlıkla atlatırdı. Kolik ise gaz sancısından daha kuvvetli olarak ortaya çıkar. Ağlama ve huzursuzluk uzun süreli devam eder. - Bebek Hemşiresi ve Doğum Koçu Ayşe Öner

Lamaze

İLK 24 AY
DUYULARI HAREKETE GEÇİRİN!

Yeni doğan bebeğinizin görme yetisi çok gelişmiş değildir, fakat onlar çok iyi birer dinleyicidir ve minik elleri kavramaya çok yatkındır.
Bu yüzden Lamaze ürünleri bebeğinizin duyma ve dokunma duyularını geliştiren farklı tür kumaşlardan yapılmıştır ve kullanılan materyaller farklı sesler çıkartır.

TOMY

ADORE OYUNCAK

www.adoreoyuncakanneleri.com

/adoreoyuncakanneleri /adoreoyuncakanneleri /AdoreAnneleri

ADIM ADIM KOLİK MASAJI

Hazırlık

Bebeğinizde gaz sıkışması sonucu oluşan spazm sırasında karın duvarı sert ve gergindir. Hemen masaj yapmak üzere manevralara başlarsanız bebeğinizin canı yanabilir ve ağlayabilir. Masaja başlamadan önce bebeği bacağınıza yatırın ve onu hafifçe sallayın. Diğer yandan avuçlarınızı birbirine hızlıca sürterek, avuç içlerinizin iyice ısınmasını sağlayın ve ısınan avuçlarınızı bebeğinizin karnına kapatın. Sıcak uygulama, bebeğinizin karnındaki spazmı rahatlatır. Bazen yalnızca bu şekilde bile bebeğin rahatladığını görebilirsiniz. Ardından sakinleşen bebeğinizle bir süre konuşun ve ona masaj yapmak için iznini isteyin, sonra her manevrayı 6 kez tekrarlayın, manevraların arasında 10'a kadar sayarak dizlerini karnına itme egzersizini uygulayın, gazın ve dışkının nasıl rahatça çıktığını göreceksiniz. Masajı yaparken uygulayacağınız basınç da çok önemlidir. Siz masajı uygularken, bebek karın duvarını elinize doğru iterek cevap veriyor ise doğru basıncı uyguluyorsunuz demektir. Bu basıncı veremediğinizde ise masajın pek yararını göremezsiniz.

Su değirmeni masajı

Kaburgalarının altından kasıklarına doğru hafifçe bastırarak, sırayla önce bir elinizle, sonra diğer elinizle sanki karnı boşaltıyormuş gibi 6 kez uygulayın. Ardından dizlerini karnına doğru itin ve bu şekilde 10 saniye kadar bekleyin.

Güneş ve ay masajı

Bebeğinizin karnını saat gibi düşünün, sol elinizi saat 6 noktasına koyun ve saat yönünde bir daire çizin. Sol eliniz saat yönünde daireler oluşturmaya devam ederken, sağ elinizi de saat 10 noktasından 5 noktasına doğru çekin (bu manevra da saat yönünde olmalıdır). Böylece bebeğinizin karnının üzerinde bir eliniz güneş, diğer eliniz aynı anda ay hareketi yapıyor olacaktır. Bunu 6 kez tekrar edin. Ardından dizlerini karnına doğru itin ve bu şekilde 10 saniye kadar bekleyin.

Kitabın sayfalarını düzeltme masajı

Başparmaklarınızı birleştirerek bebeğin göbek deliğinin tam üzerine gelecek şekilde, ellerinizi karnına koyun; başparmaklarınızı iki yana doğru çekerek sanki açılmış bir kitabın sayfalarını düzeltiyormuş gibi ellerinizi karnın yanlarına çekin. 6 kez tekrarlayın. Ardından dizlerini karnına doğru itin ve bu şekilde 10 saniye kadar bekleyin.

Kontrol

Bu masajların ardından, parmak uçlarınızla bebeğinizin karnının bir yanından diğer yanına doğru ilerleyerek gaz varsa hissetmeye çalışın. Eğer birkaç noktada gaz fark etmişseniz, masajı tekrarlayın. Bu masajları, gün içinde beslenmeden 20 dakika sonra birkaç kez uyguladığınız zaman kolik şikayetinin büyük ölçüde azaldığını fark edeceksiniz.

KORKMAZ
Nice lezzetlere
Bone Selection
Bone Porcelain, 86 Parça Yemek Takımı
www.korkmaz.com.tr /lezzetuzmani /lezzetuzmani /lezzetuzmani

Çocuk YOGASI

Oyun, eğlence ve huzur

"KENDİMİ BULUTLAR KADAR HAFİF, BİR DENİZİN İÇİNDE GİBİ VE PAMUK KADAR YUMUŞAK HİSSEDİYORUM". YOGAYI DENEYİMLEYEN ÇOCUKLAR, KENDİLERİNİ BÖYLE İFADE EDİYORLAR. BİR YAŞAM FELSEFESİ OLAN YOGAYI AİLECE KEŞFETMEYE NE DERSİNİZ?

Manken: ECE BEHİCE BEKGÖZ (Zerin Kültürel Ajans)

Hazırlayan: IŞIL EVRİM AKGÜN
Fotoğraflar: ZERİN KÜLTÜRAL

Çocukların yaratıcılığını ve empati gücünü geliştirmesine katkı sağlayan yoga; aynı zamanda onlara nefeslerini doğru kullanmayı, oto kontrollerini sağlamayı, farkındalıklarını arttırmayı, sevgi, saygı ve paylaşımı da öğretiyor. Üstelik tüm bunlar sağlıklı gelişimlerine ve akademik başarılarına da olumlu yansıyor. Çocuk yogası ile ilgili merak ettiğimiz soruları yanıtlayan ***Yoga Eğitmeni, Pedagog olan Sibel Şengül***'e göre yoga ile tanışan her çocuk bunları kolayca başarabiliyor.

Yoga tam olarak nedir? Bir felsefe mi? Spor mu? Egzersiz mi?

Yoga, kimilerinin düşündüğünün aksine spor, egzersiz ya da gözü kapalı hareketsiz durulan bir etkinlik değil. Kelime anlamı "bütünlük" olan bir yaşam felsefesi... Bütünlükten kasıt, "zihin-beden-kalp" bütünleşmesidir. Günlük yaşamda bu üçünü bir arada tutabilmemiz/hissedebilmemiz neredeyse imkansız. Zihnimiz geçmişteki bir olayla meşgulken ya da gelecek için kaygı duyarken, bedenimizin o anda neyi duyumsadığını fark edemeden ve durup kalbimizin gerçek ihtiyaçlarının bize ne söylediğini işitemeden günlerimizi geçiriyoruz. Yoga bize zihnimizi, bedenimizi ve ruhumuzu bir bütün olarak hissedebilmenin yollarını veriyor. Genel olarak yoga diye bilinen pozlara ise asana deniyor. Asanalar yoga için sağlıklı ve iyi hali korumak için bir araç sadece…

Çocuk yogası nasıl bir şey? Ne zamandır yapılıyor?

Çocuk yogası, felsefe olarak yetişkin yogası ile bir farklılık göstermiyor. Çocuklar için de zihin-beden-ruh bütünlüğünü hedefliyoruz. Farklılık, bu iyi olma halini çocuklara aktarma yöntemlerimizde oluyor. Çocuklar için eğlence olmazsa olmaz, çünkü öğrenme yolları bu. Hareket ve hareketsizlik dengesinin de çok iyi kurulması gerekiyor. Çocuklar, doğru nefes almayı ve asanaları, gözlerini kapatıp "içe dönüşü" bir oyun ve hikaye kurgusu içinde deneyimliyorlar. Dersten çok eğlenmiş, çok oynamış, enerji dolu, ama bir o kadar da dingin çıkıyorlar. Bunlar, çocukların ifadeleri… Ders bitimi paylaşımlarımızda "Kendimi bulutlar kadar hafif, bir denizin içinde gibi ve pamuk kadar yumuşak hissediyorum" gibi sözlerle farkındalıklarını ifade ediyorlar.

Çocuklara yogayı anlatmak zor olmuyor mu?

Aslında anlatmak hiç zor olmuyor, çünkü anlatmıyoruz. Sadece orada ve kendileri olmalarına izin veriyoruz.

Yoga felsefesini deneyimlemelerini sağlıyoruz. Bunu his ve duygu olarak içselleştirmelerini istiyoruz. Bilmek ya da yapmak önceliğimiz değil. Önceliğimiz hissetmek, duyumsamak, fark etmek, olmak… Bunu her yaşta yaşına uygun bir seviyede yapıyoruz. Çünkü bilinçte bir değişim yarattığınızda bu değişim bedende de oluyor. Aynı zamanda bedendeki bir değişim, bilinçte de değişim yaratıyor.

Psikolojik, ruhsal ve fiziksel etkileri nelerdir?

Her derse bir nefes egzersizi ile başlıyoruz. Nefeslerini fark ediyorlar. Derin ve düzenli nefesin; hem bedenin oksijenlenmesi ile sağladığı faydayı hem de zihinsel ve psikolojik olarak faydaları olduğunu biliyoruz. Beynin ve iç organların yeterince oksijenlenmesi, gelişim çağındaki çocuklar için çok önemli. Bununla birlikte odaklanma üzerinde de çalışıyoruz. Bedenlerine, içinde bulundukları ana, nefeslerine ve hareketlerine odaklanma gibi… Bu da onların konsantrasyonlarını ve dikkatlerini olumlu yönde destekliyor. Ders sırasında oynadığımız oyunlarda uzun süre dikkatlerini canlı tutabildiklerini görüyoruz. Yoga duruşları, omurgalarının, kemiklerinin ve eklemlerinin güçlenmesine katkı sağlıyor. Kaslarında stres ve kaygıyla biriken zararlı maddelerin çözülmesi,

gerginliğin azalması ve aynı zamanda da güçlenmesi için bu duruşlar ideal. Esneklik ve doğru postur de yan kazanımları… Bunun yanında derste işlediğimiz temalarla, sevgi, saygı, paylaşım, güven, empati, sorumluluk ve kontrol gibi pek çok kavram hakkında mesajlar alıyorlar. Ben ve benim bedenim, başkası ve başkasının bedeni, benim alanım, başkasının alanı, birlikte paylaştığımız alan gibi farkındalıklar geliştirmeleri için tematik kurgular yaratıyoruz. Rekabet ve yarış ortamında sadece kendi bedenlerine, özlerine odaklanmalarının, kendi sınırlarını geçmeye cesaretlendirilmelerinin, otokontrol ve potansiyellerini geliştirmenin önemsenmesi gerekiyor. Yoga bunun için mükemmel bir yol.

Haftada kaç gün ve ne kadar süre yoga yapılması idealdir?

Bu bir spor olmadığı için haftada şu kadar gün, şu kadar saat yapılmalı demek doğru olmaz. Mümkünse her gün yapılmalı. Biz çocuklarla haftada bir gün ders yapıyoruz. Ama nefes egzersizlerini, basit teknikleri günlük hayatlarına da geçirmelerini istiyoruz. Çocuk, yoga duruşları ve oturup 5 dakika nefes alıp içine bakma ile o kadar iyi hissetmeli ki her sabah okula gitmeden ya da okuldan döndüğünde, ne zaman ihtiyaç hissederse yoga haline geri dönsün. Her sabah güneşe selam serisi ile güne başlayabilir. Dengesinin bozulduğunu, dikkatinin dağıldığını ya da yorulduğunu hissettiği an içinden gelen duruşlarla kendi akışını yaratabilir.

Çocuklar yaptıkları hareketlerin anlamlarını da biliyorlar mı?

Anlamını bilmelerinden kastımız, o duruşun neyi hedeflediği ise, bunu teorik olarak bilmekten çok hissediyorlar. Çünkü her duruşta şu soruyu soruyoruz: "Bir bak bakalım, bedenin sana ne söylüyor? Sırtın, karnın ne hissediyor, ne diyor?". Çocuklar da şöyle yanıtlar veriyorlar: "Bacağımın içi, çok gergin oldum dur diyor. Kolum biraz daha uzanabileceğini söylüyor. Sırtım biraz öne git diyor. Dizim dur diyor". Çocuklar bu hareketlerin vücutlarının neresinde nasıl bir etki yarattığını hissetmeye, fark etmeye ve ayırt etmeye teşvik ediliyorlar. Aynı şekilde zihinsel ve duygusal olarak da duruşların ne yarattığını anlamaya cesaretlendiriliyorlar. Bu duruş içinde nefesim nasıl, hangi duyguyu hissediyorum? Sıkılıyor muyum, korkuyor muyum, eğleniyor muyum? Bence en önemli kazanımlardan biri de bu duyguları anlamaya, izlemeye, deneyimlemeye ve kabul etmeye yönlendirilmeleri. "Bu hissettiğin şey korku. Bak bakalım nasıl bir korku, nerende? 0'dan 10'a kadar bu korkuya kaç puan verirsin? Ne yaparsan daha azalıyor? Şimdi kaç oldu?" gibi… Yani korkuyu hissetmekle ve korkunun gelip gitmesi ile korkuyu sahiplenmemek arasında nötr durabilmeyi öğreniyorlar.

Yoga ile okul başarısı arasında bağlantı var mı?

Asıl amacımız okul başarısını yükseltmek olmasa bile yoga; çocukları odaklanma, motivasyon, dikkat, esneklik, kendini ve başkalarını kabul, kendi potansiyelini kullanma, bedensel, duygusal, zihinsel farkındalıklar açısından geliştirdiği için akademik başarıyı da olumlu yönde etkiliyor.

Yetişkin yogasında olduğu gibi çocuk yogasında da farklı ekoller var mı?

Farklılıklar eğitmenlerin kendi ekolleri ile olabiliyor elbette. Çocuklara oyun ve eğlenceli yollarla ulaşıp, onların içsel dünyalarını sağlıklı tutmak, kendi içlerinde bütünlüğe ve evrensel bütünlüğe ulaşma yolunda yoga üzerinden destek vermek bizim için esas…

Eklemek istediğiniz önemli bir bilgi var mı?

Bence anne-babaların, yoga hakkında hiçbir şey bilmeden, tüm ön yargılarını, beklentilerini bırakıp, çocuklarını bu deneyime açmak için fırsat yaratmaları gerekiyor. Elbette kendilerine de…

Kaç yaşından itibaren yogaya başlanabilir?

Bir başlangıç yaşı yok. Anne-bebek yogası da var. Anne ile bebeğin birlikte katıldığı derste, hem anne ile sağlıklı bağlanmanın gerçekleştirilmesi mümkün kılınıyor hem de bebeğin kendi bedenine dair farkındalığı erkenden gelişmeye başlıyor.

YOGA HAREKETLERİ

İNEK-KEDİ DURUŞU
Omurgayı ısıtmayı ve hareket ettirmeyi sağlıyor.

SELAMLAMA DURUŞU
Sakinleşmeyi, ders başı ve ders sonu dikkatlerini yoğunlaştırmayı sağlıyor.

ÇOCUK DURUŞU
Rahatlamayı, nefes almayı ve kendini merkezlemeyi sağlıyor.

AŞAĞI BAKAN KÖPEK DURUŞU
Bacakları germeyi, esnetmeyi, sırtı ve kolları güçlendirmeyi sağlıyor.

KAPLAN DURUŞU
Dengede durmayı, bacağı ve kalçayı güçlendirmeyi, omuz, kalça, diz ve bileği aynı hizada tutmayı sağlıyor.

SALLANAN AT DURUŞU
Beli, sırtı, kolları esnetmeyi, güçlendirmeyi ve dengede durabilmeyi sağlıyor.

YERDE DÜMDÜZ YATIŞ
Yoga dersleri sonunda çocukların kaslarını gevşetmelerini, rahatlamalarını ve dinlenmelerini sağlıyor.

Dr. Gülnihal'den pediatri notları...

ÇOCUĞUNUZ NEZLE Mİ? GRİP Mİ?

Semptomları birbirine benzeyen bu iki hastalığı, ayırt edebileceğiniz bazı ipuçları var.

Yenidoğan ve Çocuk Hastalıkları Uzmanı **Dr. GÜLNİHAL ŞARMAN**

Bu sene yuvaya veya ilkokula ilk defa giden yani kalabalık gruplara çocuğu karışan anne-babalar şaşkın. Çocukları çok sık hastalanıyor, kendileri de... Evet, okulun ilk dönemi iki haftada bir yinelenen nezlelerle geçer. Ancak ilk dönemin sonuna doğru, yani Aralık ayı başından itibaren grip virüsünün sahneyi almasıyla ortalıkta daha ağır seyirli bir salgın kol gezmeye başlar: Grip. Peki, sizin çocuğunuzun hastalığı nezle mi, yoksa grip mi?

Aşağıdaki 8 bulgunun yoğunluk derecesine göre çocuğunuzun hastalığını tanıyabilirsiniz.

1. ATEŞ
NEZLE: Nadir
GRİP: Yüksek (39-40 C, 3-4 gün)

2. BAŞAĞRISI
NEZLE: Nadir
GRİP: Yoğun

3. HALSİZLİK
NEZLE: Hafif
GRİP: Yoğun

4. BİTKİN HAL
NEZLE: Nadir
GRİP: Sık

5. BURUN TIKANIKLIĞI
NEZLE: Sık
GRİP: Bazen

6. HAPŞURMA
NEZLE: Sık
GRİP: Bazen

7. BOĞAZ AĞRISI
NEZLE: Sık
GRİP: Sık

8. ÖKSÜRÜK
NEZLE: Hafif-orta şiddette
GRİP: Şiddetli olabilir

Gribin nezleden farkı nedir?

Her iki durumda da etken virüstür. Ancak farklı virüsler rol oynar. Genellikle nezleli çocuk ayaktadır, grip geçiren çocuk ise yatmak ister. Gripli çocuk halsizlik ve kas ağrıları nedeniyle yeterince sıvı alamayabilir. Ateşinin yüksekliği de sıvı kayıplarını artırabilir. Ayrıca hastalığı akciğerlere ilerleyerek zatürre tablosu gelişebilir. Bu durumda öksürük artar, solunumu hızlanır. Nezleye kıyasla hastane yatışları gripte çok daha fazladır. Nezlede ise hastaneye yatma riski daha azdır. Komplikasyon olarak burun tıkanıklığı sonucunda orta kulak enfeksiyonu ve sinüzit gelişebilir. Bazı nezle virüsleri astıma benzer ve nefes darlığına neden olabilir. Bu durum özellikle nezle olan bebekler için geçerlidir.

Nezle ve gripte iyileşmek için neler yapılmalı?

• Hasta çocuğunuzun bakımlarını yaparken o da, siz de sık sık ellerinizi yıkamalısınız.

• Çocuğunuza öksürürken ve hapşırırken ağzını kapatmasını öğretin. Kolunun içine öksürmesini de öğretin, bu sayede virüs saçılmasını önlersiniz.

• Ev içinde ayrı bir odada yatırın ve odasını sık sık havalandırın. Hasta olmayanların buraya girişini engelleyin. Onunla aynı odada, aynı yatakta yatmayın. Havlusunu ve yastığını ortak kullanmayın.

• Hasta çocuk dinlenmelidir. Nezle en az 2-3 gün, grip ise 5-7 gün evde dinlenme gerektirir. Okula göndermek için acele etmeyin.

• Şehriyeli tavuk suyu çorbası yapın, tabii gerçek tavuk suyu kullanmak şartıyla. Bol bol su, ıhlamur ve taze sıkılmış meyve suları içirin. Hastalıkta meyve suyu uygun bir sıvı seçeneğidir.

• Burun tıkanıklığı varsa açmak için burnunu yıkayın. Odasında nemi arttırmak için kalorifere su haznesi asın veya ıslak havlu koyun. Soğuk buhar makinesi çalıştırın.

• Eğer durumu düzelmiyorsa, ateşi düşmüyorsa, sayıklıyorsa, nefes darlığı çekiyorsa vakit kaybetmeden doktoruna götürün.

• Grip virüsü boğazdan ya da burundan alınan sürüntü örneği sonucunda teşhis edilirse ilk 48 saat içinde gribe özel anti-viral tedaviye başlanabilir. Bu ilaçlar durumu kritik olan hastalarda kullanılmalıdır.

ikili paket

19,99 ₺

ebebek'ten

%100 Bitkisel Granül Sabun ile
Bebeğinizin Cildini Kimyasaldan Koruyun!

baby &me

- Suda kolayca çözülür.
- Otomatik çamaşır makinalarında kullanıma uygundur.
- Renkli çamaşırlarınızda kullanabilirsiniz.
- Bebeğinizin cildine ve çamaşırlara zarar vermez.

0216 325 11 11 | ebebek.com

ebebek
Anne ilgisi, uzman bilgisi

‘Bugaboo, gördüğüm en rahat bebek arabası’

Hem bebekler hem de aileleri için konforu ön planda tutan Bugaboo bebek arabaları, şık tasarımlarıyla da göz dolduruyor...

Röportaj: AYTÜLİKE KESKİN / Fotoğraflar: DENİZ DOĞAN

Anne-babalar, bebek arabasıyla gezintiye çıkarken, bebeğimiz rahatsız olur mu, huysuzlanır mı, arabayı rahat taşıyabilecek miyiz gibi endişeler yaşayabiliyorlar. Bu endişeleri geride bıraktıran Bugaboo bebek arabaları, onlara rahat ve özgürce dolaşma imkanı sunuyor. Yeni anne oyuncu Zeynep Beşerler de Bugaboo'yu tercih edenlerden... 5.5 aylık oğlu Kerem için Bugaboo'nun Cameleon modeline karar verdiğini söyleyen Zeynep Beşerler, "Gördüğüm en rahat bebek arabası" diyerek marka ve model ile ilgili memnuniyetini dile getirdi.

Bebek arabası seçerken hangi kriterleri ön planda tuttunuz?

Hamile kalmadan önce uzaktan baktığınız konular, hamile kaldıktan sonra bir anda hayatınızın merkezi oluveriyor. Hamilelik dönemimde Kerem için gerekli olabilecek ürünleri incelemeye başladım, bunların başında puset geliyordu.

Bugaboo markasını tercih etmenizin nedeni nedir?

Bugaboo, gördüğüm en rahat bebek arabası. Bunu daha denemeden önce de tahmin ediyordum, ama deneyince çok daha emin oldum. Ama bunun yanında tüm markaları denedim. Son karar olarak Cameleon'u seçmemizin nedeni ise hem portbebesi hem de çok konforlu bir sürüşe sahip olmasıydı. Portbebeyi ilk gününden itibaren çok rahat kullandık. Hatta yaz boyunca

teknede yatak olarak da kullandık. Kerem çok rahat ve huzurlu uyudu diyebilirim. Cameleon büyük arka tekerlekleriyle bir cip gibi. Her yerden çok kolay inip her yere çok kolay tırmanıyor. "Bebeğim çok rahat etsin ve ben rahat süreyim, gerisi önemli değil" diyorsanız, bu araba süper. Dönüşü ve manevra yeteneği diğerleriyle karşılaştırılamayacak kadar iyi. Uzun yürüyüşlerde de bebeğiniz çok konforlu, çünkü oturma kısmı çok geniş.

Seçiminiz beklentilerinizi karşıladı mı?

Bugaboo beklentilerimi karşıladı. Kolay açılıp kapanıyor, sağa-sola çok kolay dönüyor, hafif ve pratik. Şehirde kullananlar için Bee modelini, orman veya bozuk arazide kullananlar içinse Cameleon modelini tavsiye ederim. Ayrıca pek çok renk seçeneği de var.

Ürünlerin en beğendiniz özellikleri neler?

Bugaboo Cameleon'un hafifliği ve dizaynı gerçekten çok iyi. Manevra yapma kabiliyeti de gayet rahat.

Anne-babalara tavsiye eder misiniz?

Bebek arabası alacaklara Bugaboo'yu kesinlikle tavsiye ederim. Ama model tercihi tabii ki onlara kalmış. Bebek arabası alırken öncelikle arabayı ne sıklıkla ve nerelerde kullanacaklarını düşünsünler. Kendi arabalarının bagajı ve katlanıp arabaya koyarken rahat etmek de çok önemli. Ben Cameleon'un rahatlığını hiçbir şeye değişmem. Eğer siz de öyle düşünüyorsanız mutlaka bir Bugaboo Cameleon alın.

bugaboo®

advertorial

19.50 TL
PENTİ

Dolce&Gabbana /Beymen Kids

Dolce&Gabbana /Beymen Kids

79.95 TL
GAP KIDS

Taçlı Kulaklık
24.90 TL **PENTİ**

YENİ YIL *bebeği*

Minikler için papyondan elbiseye, şapkadan tuluma kadar yılbaşı için çok alternatif var.

Hazırlayan: ŞENAY ÇELİK

159.95 TL
GAP KIDS

79.99 TL
MANGO KIDS

34.99 TL
H&M KIDS

24.99 TL
H&M KIDS

349.95 TL
MARKS&SPENCER

Fiyatı belli değil
MARKS&SPENCER

149.95 TL
MARKS&SPENCER

89.99 TL
MANGO KIDS

ECE Türkiye

MİNİKLERİN HAYAL DÜNYASI

TERARYUM ATÖLYESİ İLE HAYAT BULUYOR!

Maltepe Park mağazalarından **200 TL ve üzeri tutarda** alışveriş yapın;
Aralık ayı boyunca her perşembe günü çocuklara özel düzenlenecek
Teraryum Atölyesi'ne ücretsiz katılım hakkı kazanın.

2. Kattaki Etkinlik Alanında. Ücretsiz!

1, 8, 15, 22, 29 Aralık'ta, 18.00 - 20.00 saatleri arasında.

Little Band Events
by Kayhan Doğan

*Etkinliğe 5 yaş ve üzeri çocuklar katılabilir. Etkinliğe katılım günlük 20 kişi ile sınırlıdır.

250 Mağaza | 8 Sinema Salonu | 36 Restaurant | 3500 Araçlık Otopark

MALTEPE Park
"Bir alışveriş harikası"

maltepeparkavm.com blog.maltepeparkavm.com /maltepepark /MaltepeParkAVM

9.99 TL
KOTON

1825 TL **HARVEY NICHOLS**
AQUAZZURA

YILBAŞI *ışıltısı*

Yılbaşı akşamı kırmızının cazibesine bürünmeye hazır olun!

Hazırlayan: ŞENAY ÇELİK

Adet 24.90 TL **KIKO MILANO**

299.90 TL
FOREVER NEW

79.90 TL **ADL**

699.90 TL
ADL

599 TL **FAİK SÖNMEZ**

1975 TL **NETWORK**

349 TL
İNCİ DERİ

100 TL **NARS**

Bene baby™

İçimin rahatlığı,
bebeğimin sağlığı...

Anneee bitti!

Benebaby geldi,

en iyisini isteyen annelerin arayışı bitti!

Kullanımı kolay, sağlık otoritelerinden onaylı, fonksiyonel, etkisi klinik araştırmalarla kanıtlanmış ve doğal içerikli ürünlerden oluşan **BENEBABY portföyü**, annelerin içinin rahatlığı ve bebeklerin sağlığı için **sadece eczanelerde**...

Paraben içermez

Alkol içermez

Şeker içermez

Katkı Maddesi içermez

Bitkisel içerikleri %100 Saftır

Wellcare™

Sağlıkla yaşama sanatı

www.wellcaretr.com I www.benebabytr.com / wellcaretr I benebabytr

Rahat bir kış için 10 öneri

SOĞUKLAR KENDİNİ HİSSETTİRİYORKEN, BEBEĞİNİZE KAVUŞMA HEYECANI DA İÇİNİZİ ISITIYOR OLMALI. SİZ YİNE DE BU TATLI SICAKLIĞA ALDANIP KIŞA HAZIRLIKSIZ YAKALANMAYIN!

Hazırlayan: AYTÜLİKE KESKİN

9 ay gibi uzun bir zaman dilimi olan hamileliğin, her aşamasında dikkatli olmak gerekiyor. Anne adaylarının yiyip-içtiklerinden giydiklerine, hareketlerinden egzersizlerine kadar birçok konuda eskisinden daha titiz davranmaları önemli! Kış döneminde de kendine özel dikkat edilmesi gereken noktalar var anne adayları için... ***Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Aynur Erşahin***'in sizler için hazırladığı kışa hazırlık listesinde, sağlıklı bir hamilelik dönemi geçirmeniz için öneriler var.

1 KİRLİ HAVADA SOKAĞA ÇIKMAYIN

Soğuk havalar nedeniyle, çoğunlukla evde ya da kapalı yerlerde vakit geçirildiğinden, hamilelerin en çok dikkat etmesi gereken konulardan biri de sağlıklı havalandırmadır. Yetersiz havalandırma, hem bulaşıcı hastalıkların daha kolay yayılmasına sebep olur hem de anne adayına zarar verebilir. Ayrıca ısınmak için kullanılan kömür ve odun gibi yakıtlar, evdeki havanın da kirlenmesine neden olur. Buna ek olarak temizlik için kullanılan kimyasallar, merkezi ısıtma-soğutma sistemleri ve nemli mobilyalar da bu kirliliği tetikler. Şehirlerde sokaktaki hava da oldukça kirlidir. Yoğun hava kirliliği yaşanan bir şehirde yaşanıyorsa, kışın bu havada bulunan toksik maddeleri teneffüs etmek, özellikle bebeğin organlarının oluştuğu ilk 3 aylık dönemde, ona zarar verebilir. Şehirdeki hava kirliliğinin arttığı dönemlerde fazla dışarı çıkmayarak, şehir şebeke suyunu içmeyerek ve yemeklerde kullanmayarak önlem alınabilir.

2 SEBZE VE MEYVE TÜKETİN

Kış sebze ve meyveleri, hamileler için gerekli olan vitamin ve mineralleri içerir. Bu nedenle hastalıklara karşı koruyucu etkileri vardır. Şayet yeterince ve dengeli beslenilirse, bu sebze ve meyvelerinin diğer bir yararı da, posalı olmaları nedeniyle hızlı kilo alımını engellemesidir.

3 GRİBAL ENFEKSİYONLARI AYAKTA GEÇİRMEYİN

Hamilelik döneminde hafif bir soğuk algınlığına yakalanmak, bebeğe zarar vermez. Çünkü grip virüsünün bebeğe geçmesi, sık rastlanan bir durum değildir. Fakat bu hafif rahatsızlığın ağırlaşması engellenmeli, zatürre veya bronşite dönüşmemesi için tedbirler alınmalıdır. Bu tedbirler şu şekilde sıralanabilir:

- Burun tıkanıklığı ve geniz akıntılarında, yatarken başın altına bir/iki yastık ekleyerek, baş daha dik konumda tutulmalıdır.
- Burun tıkanıklığı için tuzlu su ya da okyanus suyu kullanılmalıdır.
- Anne adayının sağlığı 3 gün içerisinde düzelmezse, öksürük ve ateş varsa, nefes almada zorluk yaşanıyorsa ve hamileliğin son üçüncü ayına girildiyse, vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır.
- Tokalaşmak ve öpüşmek gibi, hastalık riski artırıcı davranışlardan uzak durulmalıdır.
- En iyi ve en etkili destek tedavi, yatak istirahati olduğundan ihmal edilmemelidir.

4 BALIK TÜKETİMİNİ ARTIRIN

Yazın "D vitamini" kaynağı olan güneş, kış mevsiminde yerini balığa bırakır ve balığın da en bol ve çeşitli olduğu dönem kış aylarıdır. Balık, haftada 2 porsiyon tüketildiğinde, kemik ve diş gelişimine destek sağlar. Özellikle somon, hamilelikte tüketilmesi önerilen balık türleri arasındadır.

5 KALABALIK ORTAMLARDA BULUNMAYIN

Kış aylarında kapalı ve kalabalık ortamlarda, damlacık enfeksiyonları (nezle vs.) daha hızlı yayılacağından, anne adaylarının uzun süre bu ortamlarda bulunmaması tavsiye edilir.

6 AŞIRI OLMAMAK KAYDIYLA ÇİKOLATA TÜKETİN

Çikolatada bulunan teobromin (kafein etkisi gösteren ve merkezi sinir sistemini etkilemeyen uyarıcı) maddesinin hamilelik üzerinde olumlu etkilerini kanıtlamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olsa da, aşırıya kaçmamak kaydıyla haftada 2-3 kere az miktarda çikolata tüketmek faydalıdır. Özellikle bitter çikolata daha çok tavsiye edilir. Ancak unutulmamalıdır ki çikolata, yüksek kalorili bir yiyecektir. Aşırı tüketilmesi, fazla kilo alınması nedeniyle zararlı olabilir. Bununla birlikte çikolata, kahve ve kolada bulunan kafein maddesinin aşırı tüketiminin hamilelik üzerinde düşük ve erken doğum gibi olumsuz etkileri olabileceği de bazı araştırmalarda gösterilmiştir.

7 SİGARA İÇİLEN ORTAMLARDAN UZAK DURUN

ANNE ADAYI, HAMİLE KALDIĞINI ÖĞRENDİĞİ AN, SİGARAYI BIRAKMIŞ DA OLSA, PASİF SİGARA İÇİCİLİĞİ; BEBEKTE RAHİM İÇİ GELİŞME GERİLİĞİ, DÜŞÜK DOĞUM AĞIRLIĞI, ÖĞRENME VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI VE BAZI ÇOCUKLUK ÇAĞI KANSER RİSKLERİNİ ARTIRIR. EVİN HİÇBİR YERİNDE SİGARA İÇİLMESİNE İZİN VERİLMEMELİ VE SİGARA KULLANILAN, HAVALANDIRMASI OLMAYAN KAFE, RESTORAN GİBİ MEKANLARDAN UZAK DURULMALIDIR.

8 EGZERSİZ YAPIN

Hamilelik, kadın vücudunda fiziksel, psikolojik ve hormonal birçok değişikliğin meydana geldiği bir dönemdir. Fiziksel yönden aktif kadınların daha kolay doğum yaptığına dair kanıtlar çok eski yıllara dayanır. Hamileliğe karar verildiğinde egzersizlere mutlaka başlanmalıdır. Hamilelikte gerek fiziksel gerek ruhsal sağlığın korunması için, kontrollü bir egzersiz programı oldukça yararlıdır.

9 ÇATLAKLARA KARŞI ÖNLEM ALIN

Hamilelik süresince cilt daha hassas olacağından, daha çok da bakıma ihtiyaç duyacaktır. Özellikle soğuk havalarda cilt kuruyup çatlayabilir. Bu çatlaklar da enfeksiyon riskini artırabilir. Bu nedenle el ve yüzü soğuk su yerine, ılık su ile yıkamak gerekir. Nemlendirici kremler kullanmak da önemlidir. Unutulmaması gereken en önemli şey ise bol bol su içmek olmalıdır.

10 RAHAT VE SAĞLIKLI GİYSİLER SEÇİN

Soğuk havalarda ısınmak için giyilen dar, naylon veya sentetik giysiler zararlıdır. Hava geçirme özelliği olmadığından terleme ve buna bağlı mantar enfeksiyonlarına neden olabilirler. Kış aylarında yünlü, pamuklu, havalanabilir ve yumuşak giysiler tercih edilmelidir. Ayrıca ayakkabı seçimi de önemlidir. Ayağınızı terletmeyecek; ama sıcak tutacak ayakkabılar tercih etmelisiniz.

dodo

Hayalleri Daraltmayan Çoçuk Odası

www.juniorsuite.com.tr

Mağaza: Kartalcık Sk. No: 33-17 Siteler ANKARA ✆ 0312. 351 99 70

Fabrika: Taşdelen Cd. Yapıt Sk. No: 16/A ANKARA ✆ 0312. 348 54 35

www.dodococuk.com.tr

"KIŞA EN İYİ HAZIRLIK; STRESTEN UZAK DURMAK"

Annelik aslında oldukça kendine has ve özel bir durumdur, yani her anne adayı, içinde bulunduğu koşullara bağlı olarak bu olayı diğerlerinden daha farklı bir şekilde yaşıyor. Yapılan son çalışmalar gösteriyor ki; aşırı stres, vücutta hamilelik ve doğum süreçlerini zorlaştıran çeşitli hormonların salgılanmasına neden oluyor. Stres ve kaygının, aynı zamanda bebek üzerinde de hiperaktivitenin de içinde bulunduğu çeşitli rahatsızlıklara yatkınlığı artıran uzun vadeli etkileri bulunuyor.

- Yrd. Doç. Dr. Aynur Erşahin

KIŞIN DESTEK HAPLAR KULLANILMALI MI?

Hamilelik dönemi, bazı yakınmalar, önceden var olan hastalıklar ya da hamilelikte yeni gelişen durumlar nedeniyle çeşitli ilaçların kullanıldığı bir dönemdir. Elbette tıbbi durumlar gerektirdiğinde hamilelik döneminde de ilaçlar kullanılmalıdır. Anne adayı şiddetli yakınmaları olduğunda hamile olduğu için tıbbın tedavi olanaklarından yoksun bırakılmamalıdır. Ancak hamilelikte ilaç kullanımında uyulması gereken kurallar vardır. İlaçlar bu kurallara uyularak kullanıldığında, hamilelik ve bebek üzerinde istenmeyen etkiler oluşturması beklenmez. En önemli kural, hamilelikte tıbbi durum ya da yakınmalar, ilaç kullanımını gerektirmedikçe, ilaç kullanmamak veya kullanılacak ilaçları mutlaka doktor önerisiyle kullanmaktır. Hemen her tıbbi durum için hamilelikte kullanıma uygun bir ilaç vardır. Hamilelik döneminde Omega 3, hem annenin hem bebeğin sağlığı için önemlidir. Omega 3 daha çok balıklarda, ton balığında, hamside ve yeşil sebzelerde, cevizde ve ayçiçeğinde bulunur. Fetus, Omega 3 ihtiyacını annesinin aldığı besinlerden karşılar. Eğer anne adayı besinlerle yeterince Omega 3 alamazsa, bu durumda fetus annenin depolarından ihtiyacını alır. Annedeki en önemli Omega 3 deposu ise beyin dokusudur. Bu yüzden eğer besinlerle yeterince alınmazsa, annenin beyin dokusunda kayıp olabilir. Düzenli ve yeterli beslenmeye ek olarak hamilelik boyunca her gün demir ilacı kullanılması ve hamileliğin ilk aylarında folik asit vitamininin kullanılması önerilir. Yeterli beslenemeyen hamilelere günlük multivitamin preperatları da önerilebilir.

Kolayca hazırlanan, sağlıklı ev yapımı öğünler

Philips Avent Buharlı Pişirici ve Blender

Çocuklarınızın sağlıklı beslenmeleri için Philips Avent Buharlı Pişirici ve Blender, yiyeceklerin besin değerlerini ve lezzetini koruyarak sağlıklı öğünler hazırlamanıza yardım eder. Yoğun tempo ve koşuşturma arasında bebeğinize sağlıklı, taze ve ev yapımı öğünleri hızlı ve kolay bir şekilde hazırlayabilirsiniz. Üstelik ürün içinde yer alan tarif kitapçığı ile de farklı yemekler deneyebilirsiniz.

Meyve ve sebzeleri buharda pişirmek için hazneyi su ile doldurun.

Kolayca pişirin, çevirin, karıştırın ve servis edin.

Bebeğinizin yaşına uygun kıvam için pişirme ve su ayarı yapın.

innovation you

www.avent.com.tr
Tüketici Danışma Hattı: 0850 222 74 45
facebook.com/Philips.Avent.Turkiye
instagram.com/PhilipsAventTr
youtube.com/c/PhilipsAventTurkiye

PHILIPS
AVENT

Hamilelik Kilosu sağlıklı olan ne?

HERKESİN, ANNE ADAYINI YEMEYE TEŞVİK ETTİĞİ HAMİLELİK DÖNEMİNDE KİLO KONTROLÜ BİRAZ ZOR OLABİLİYOR. AMA SAĞLIKLI BİR HAMİLELİK İÇİN, BU DÖNEMİ İDEAL KİLO İLE TAMAMLAMAK ÖNEMLİ.

Hazırlayan: BAŞAK DOĞRU YETERLER

Hamilelik döneminde büyük çaplı mide bulantıları yaşanmadığı sürece, iştahta artış mutlaka oluyor. Özellikle ilk hamileliğini yaşayan anne adayları, bu iştah artışından dolayı fazla kilo almaktan korkuyor. Buna rağmen kimi anne adayları hamileliğini 6-7 kilo alarak tamamlayabiliyor. Kimi ise iştah artışını kontrol altına alamayıp bu dönemi 35-40 kilo alarak tamamlıyor. Bu iki uç miktar da, hamilelikte alınması gereken ideal kilonun ne olduğu sorusunu getiriyor akıllara. ***Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Nalan Karacaoğlu*** ise günümüzde hamilelikte alınan kilonun miktarından ziyade; bebeğin gelişiminin, anne adayının tansiyonunun normal sınırlarda seyretmesinin ve idrarda albumin çıkışı olmamasının önemli olduğuna dikkat çekiyor. Ancak yine de, sağlıklı bir hamilelik için kişinin kendisine göre ideal olabilecek kiloda bu özel dönemi tamamlamaya özen göstermesi gerekiyor.

Hamilelikte ideal kilo nedir?

Sağlıklı bir yaşam sürebilmek için boy ile orantılı kilo değeri gerekir. Bu orantı ise vücut kitle indeksi ile hesaplanır. Kilo/boyun karesi alındığında çıkan sonuç 19-26 arasındaysa kişi ideal kiloda kabul edilir. Hamilelik sürecinde ise her anne adayının alması gereken kilo miktarını, hamilelik öncesi kilo durumu ve yaşı belirler. Bu nedenle de normal kilodaki anne adaylarının hamileliğin başından doğuma kadar geçen sürede 9-12 kilo alması gerekir. Daha kilolu olan anne adaylarının ise hamilelikte 7-11 kilo almaları yeterlidir. Tam tersi zayıf olan anne adaylarının hamilelik sürecinde almaları gereken kilo da 12-18'e kadar çıkabilir. Bu anlamda normal sınırlarda kilo alan bir annenin hamileliği daha sağlıklı geçer ve doğumdan sonra normal kilosuna dönmesi de daha kolay olur.

Kilo artışı nasıl gerçekleşir?

Anne adayının hamilelik öncesi kilosu, bu süreçte alması gereken en yüksek kilonun da sınırını belirler. Ancak, kilolu anne adayları hamilelik süresince diyet yapmamalıdır. Bununla birlikte hamilelik dönemi kilolu bir kadın için, beslenme alışkanlıklarını değiştirmesinde ideal bir dönemdir. Kilo artışı hamilelik boyunca anne ve bebekte ayrı şekillerde gerçekleşir. Hamileliğin ilk dönemlerinde annede yağ depolanırken, hamileliğin ortalarında besin depolanması en yüksek seviyeye gelir. Hamileliğin ilk dönemlerindeki depolanma sürecinin, hamileliğin son 10 haftasında hızla büyüyecek olan bebek için gerekli olabilecek enerjiyi sağlamak adına yapıldığı düşünülür. Hamileliğin ilk evresinde depolanan ve hamilelik süresince kullanılmayan yağ deposu, emzirme için gerekli olan enerji ihtiyacını karşılamak için kullanılır. Hamilelikte kilo artışını; bebeğin kilosuna ilaveten amnion sıvısı (800 gram), artan yağ depoları (3500 gram), uterus (rahim) (900 gram), plasenta (600 gram), göğüs dokusu (400 gram), kan hacmi artışı (1450 gram) ve dokular arası sıvı artışı (1450 gram) belirler.

Sağlıklı bir anne adayının her ay kaç kilo alması gerekir?

Daha önceleri doktorlar, anne adaylarının kilolarını belli sınırlar içinde tutmaya çalışırlardı. Bu nedenle tüm hamilelik dönemleri boyunca 7-8 kilo almaları durumunda daha kolay doğum yapacaklarına ve bu sayede doğum sonrası kilolarını daha kolay atacaklarına inanılırdı. Bu görüş artık geçerliliğini yitirdi. Günümüzde ön planda olan, alınan kilonun miktarı değil; bebeğin gelişimi, anne adayının tansiyonunun normal sınırlarda seyretmesi ve idrarda albumin çıkışı olmamasıdır. Hamilelikte alınan kilo, bireysel özelliklere göre değişiklikler gösterebilir. Alınan kilo; hamilelik öncesi ağırlığı, bebeğin erişeceği ağırlık, plasentanın erişeceği boyutlar, ırksal özellikler ve en son olarak hamilelik esnasındaki beslenme alışkanlıklarıyla yakından ilgilidir. American Dietetic Association (Amerikan Diyetisyenler Birliği)'a göre hamilelik süresince; düşük ağırlıklı anne adaylarının 12-18 kilo, ideal ağırlıklı anne adaylarının 9-12 kilo, kilolu anne adaylarının 7-11 kilo, ikiz bebek bekleyen anne adaylarının ise 16-20 kilo almaları gerekir. Hamileliğin ortalama 39-40 hafta olduğu kabul edildiğinde, anne adaylarının hem doğum hem de doğumdan sonraki günler için kilolarını kontrol etmesi son derece önemlidir.

En çok hangi ayda iştah artar?

Yaklaşık 5. ayda hormonların etkisiyle iştah açılmaya başlar. Hamilelik tamamen kişiye özgü özellikler barındırır, fakat herkes için ortalama derecede geçerli olan bazı durumlar vardır. Bunlardan biri pek çok anne adayında görülen mide bulantıları, kusma ve buna paralel olarak ortaya çıkan iştahsızlıktır. Mide bulantısı ve kusma genellikle ilk 3 ayda yaşanır, bu bulantılar sabahları ortaya çıkar, bazı hamilelerde gün boyu devam edebilir. Bu dönemde anne adayının koku almayla ilgili duyuları hassaslaşır ve genelde kötü koku aldığını düşünür. İkinci 3 aylık dönemdeki iştahsızlık ise sindirim sisteminde meydana gelen yavaşlamadan kaynaklanır. Sindirim sistemi hızlı çalışmadığından anne adayı sık yemek yemek istemez. Son 3 aylık dönemde yaşanan iştahsızlık bebeğin mideye baskı yapmasından kaynaklanır. Bebek devamlı mideye baskı yaptığı için anne adayı az da yese doymuş gibi hisseder. Genel olarak 5. ayın

tamamlanmasıyla anne adayının artık yemek yeme isteği normale döner. Ancak bu dönemde kontrolsüz yemek yeme isteği de ortaya çıkabilir.

Neden bazı anne adayları beslenmelerine dikkat etseler bile fazla kilo alır?

Her hamile kadın, az ya da çok mutlaka kilo alır. Kilo alımı ise her normal kadında olduğu gibi her hamile kadında da çok farklıdır. Çünkü herkesin kendine has bir metabolizması, genetiği, hayat tarzı, yaşam temposu ve fiziksel özellikleri vardır. Bütün bu farklılıklara bir de anne adayının yaşı, hamileliğin riskli olup olmadığı, bebeğin büyüme hızı gibi etkenler eklenince, kadın için kilo alıp verme durumu oldukça spesifik bir hale gelir. Dolayısıyla hamilelik her kadın için bambaşka bir deneyimdir. Hatta aynı kadın için farklı hamilelikleri bile bambaşka özellikler içerebilir. Anne adaylarının hormonlarının etkisiyle metabolizması yavaşlar ve eğer aktivite kısıtlaması da olursa dikkat etmelerine rağmen kilo artışı olur. Karbonhidrat alımının artması ve gece yeme alışkanlığı da kilo artışının nedenlerindendir.

Alınan kiloların bebeğin cinsiyetiyle ilgisi var mı?

ABD'de yapılan son çalışmalarda, hamileliğinde 11 kilonun üzerinde kilo alan kadınların bebeklerinin erkek olduğu saptanmıştır.

Hamileliğinde 35-40 kilo alanlar var. Bu kadar çok kilonun doğum sonrasında dezavantajları neler?

Doğum sonrası alınan fazla kiloların verilmesi, emzirme dönemi nedeniyle daha zor olur. Çok kilo alan annelerde diyabet ve hipertansiyon riski artar. Ayrıca aktivitelerde zorlanma ve dış görünüşünden hoşnut olmama nedeniyle depresyon hali oluşabilir. Hamilelikte aşırı kilo almanın sebepleri arasında fazla kalorili beslenme, hareketsizlik ve egzersiz yapmama, genetik faktörler gibi nedenler de sayılabilir. Obez anne adaylarında hamilelik sırasında yüksek tansiyon ve diyabet (şeker hastalığı) görülme riski daha fazladır. Bu yüzden fazla kiloların hamilelik planlanmadan önce verilmesi gerekir. Hamilelik sırasında gereği kadar kalori almak ve hafif egzersizler yapmak gibi önlemler alınmalıdır. Hamilelik döneminde ne kadar kilo alındığının kontrol edilmesi için sık sık tartılmak faydalıdır.

Hamilelik sırasında aşırı kilo almanın riskleri:

- Doğumun normal ilerlemesi ihtimali daha azdır ve dolayısıyla sezaryen ihtimali artar.
- Yüksek tansiyon ve preeklampsi görülme sıklığı daha fazladır.
- Aşırı kilolu anne adaylarının bebeklerinin de yüksek kilolu olduğu saptanmıştır. Bebeğin iri olmasından dolayı doğum zorlaşabilir.
- Bebeğin ileriki yaşamlarında obez olma riski daha yüksektir.
- Her ameliyatta olduğu gibi sezaryen sonrasında da yara iyileşmesi ve normale dönme güçleşir.
- İdrar yolu enfeksiyonlarına obez hamilelerde daha sık rastlanır.
- Obez annelerde emzirme problemlerine daha sık rastlanır.
- Obez annelerden doğan bebeklerde yenidoğan yoğun bakım ünitesine alınma gerekliliğine sık rastlanır ve yenidoğan döneminde ölüm riski daha fazladır.

Anne kilo alırsa bebek de kilo alır mı?

Hamilelikte anne adaylarının bebeğinin sağlığından sonra en çok düşündüğü şey bebeğinin kilosudur. İlk aylarda bulantı ve kusmadan ötürü anne adayı, beslenmesinde kendine ve bebeğine fazla özen gösteremese de, bu belirtilerin azalmaya başladığı

SİNDİRİM SİSTEMİNDE DENGE ENTEROGERMINA İLE SİZİNLE

Enterogermina, içeriğindeki iyi bakterilerle çocukların sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.

SATR BCL. 16.11.0659

SADECE ECZANELERDE.
İLAÇ DEĞİLDİR, TAKVİYE EDİCİ GIDADIR.

*IMS MIDAS Retail A7F Anti-diarrhoeal Micro-Organisms pazar verisi 2015.

www.enterogermina.com.tr

SANOFI TÜKETİCİ SAĞLIĞI

haftalarda ve özellikle de son aylarda bebeğinin kilosunu düşünmeye başlar. Ama anne kilo alırsa bebek de kilo alır inanışı doğru değildir. Anneye değil, bebeğe kilo aldırmak için sağlıklı beslenmek gerekir. Yoksa anne çok kilo alsa da bebekte gelişme geriliği ve düşük doğum ağırlığı olabilir.

Fazla kilo almamak için sağlıklı bir tüyo var mı?

Protein ağırlıklı ve zararlı karbonhidrattan düşük beslenme önerilir. Günde 1-2 bardak süt veya ayran, peynir, et, balık, hormonsuz tavuk, yumurta, yeşil mercimek, soya fasulyesi, bulgur, nohut, ceviz, badem, fındık ve yer fıstığı protein açısından önemlidir. Dut pekmezi, yulaf ezmesi ve kepekli pirinç de diyabeti olmayanlara önerilir. Ayrıca beslenmeye ek olarak yüzme, yürüyüş, hamilelik pilatesi ve yogası, eğer doktor tarafından yasaklanmamışsa yapılabilir.

Hamilelikte kilo almamak için beslenmeye dikkat etmek doğru bir yaklaşım mı?

Kilo almamak için düzensiz ve sağlıksız beslenmek elbette ki doğru bir yaklaşım değildir. Fakat anne adayının sağlıklı bir beslenme programı varsa ve alması gereken kadar vitamin, mineral ve proteini alıyorsa, zararlı karbonhidratları tüketmiyorsa eğer, doğru bir yaklaşımdır. Hamilelikte fazla kilo almamak için hazırlanan sağlıklı beslenme programlarına uymak her zaman kolay değildir. Özellikle herkesin, anne adayını yemeye teşvik ettiği hamilelik döneminde kilo kontrolü biraz zor olabilir. Bu yüzden porsiyonlar azaltılmalı, az az ve sık sık yemeli ve yemek aralarında bol su tüketmelidir.

Hamileliği az kiloyla tamamlamanın avantaj ve dezavantajları neler?

Az kilo almak için aşırı kısıtlama yapan ve hamileliğini 9 kilonun altında tamamlayan anne adaylarında, düşük doğum ağırlıklı bebek ve bebek ölümü risklerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca bu kişilerde erken doğum riski de artar. Herhangi bir avantajı yoktur. Alınması gereken kadar kilo alınmalıdır.

AYLARA GÖRE KİLO ALIMI

Normal kilodaki kadınların, kontrollü bir hamilelik için alması gereken kilo miktarları şöyle:

1-4. ayda	**1-3 kilo**
5. ayda	**1 kilo**
6. ayda	**1 kilo**
7. ayda	**2 kilo**
8. ayda	**2 kilo**
9. ayda	**2 kilo**

"AŞERMENİN BİLİMSEL BİR AÇIKLAMASI YOK"

Bazı hamilelerde iştah artışı belli besin grubuna karşı olur. Buna halk arasında "aşerme" denir. Anne adayları hamilelikleri öncesinden farklı olarak tatlı, tuzlu veya mevsimi olmayan yiyecekler arzulayabilirler. Aşermenin bilimsel bir açıklaması yoktur. Hamilelerin belli bir besin grubuna yönelmesi en çok hamileliğin ilk 3 aylık evresinde görülür. Bu durumda anne adayları kilo artışlarına biraz dikkat etmeli ve hamilelik dönemini sağlıklı tamamlamak için mutlaka doktor kontrollerini yaptırmalıdırlar.

- Op. Dr. Nalan Karacaoğlu

yayla

KİLO VERMEYE
YARDIMCI OLUR!

Yaşam Senin
Sağlıklı Kal!

- Ε ve B grubu vitaminleri içerir.
- Glisemik indeksi düşüktür, diyabet için uygundur.
- Gluten içermez, çölyak hastaları rahatlıkla kullanabilir.
- Yüksek lif içerir.
- Uzun süre tok tutar, kilo vermeyi destekler.
- Vücuda enerji sağlar.
- Yüksek Omega 3, düşük Omega 6 yağ içerir.

Mucize Tahıl
Chia

YÜKSEK LİF | %20.9 PROTEİN | OMEGA-3 YAĞ ASİDİ

www.yaylabakliyat.com.tr
Sağlıklı fikirler için takip edin;

lilatanitim.com

Doğumdaki tercihleriniz neler olmalı?

İSTER NORMAL İSTER SEZARYENLE OLSUN, DOĞUM SIRASINDAKİ TERCİHLERİNİZİ HAMİLELİĞİNİZİN ERKEN DÖNEMLERİNDE BELİRLEMENİZ, SAĞLIKLI VE POZİTİF BİR DOĞUM İÇİN ÇOK ÖNEMLİ.

Hazırlayan: ZUHAL EYÜBOĞLU

Dikkat ederseniz doğum tercihleri dedik, doğum planı demedik. Doğumu, doğal akışına bırakmanın en sağlıklı olduğu felsefesini savunun bir yayın olarak "plan" kavramını sildik attık. Neden mi? Doğum planı deyince aklınıza önce oda süsleri, fotoğrafçı, şık bir gecelik-sabahlık, bebek odası hazırlığı ve belki de planlı bir sezaryen geliyor olabilir. Oysa doğum demek, bebeğinizle kavuşacağınız an demek aslında. Bebeğinizle kavuşma anının güzelliğine odaklandığınızda, işte o zaman fotoğraflarda güzel çıkmaya çalışmanızın da çok anlamı kalmıyor. Siz o kavuşma anının öncelikle doğanıza uygun, huzurlu ve sağlıklı olmasını isterseniz, tercihleriniz de bu doğrultuda değişmeye başlıyor ve zaten otomatik olarak fotoğraflara da sadece annelik güzelliğiniz yansıyor. Poz verdiğiniz yapay bir fotoğrafın yerini, ağzınızın kulaklarınıza vardığı, ama belki de bir yandan da gözyaşlarına boğulduğunuz, bebeğinizle ten tene temas kurduğunuz doğal bir fotoğraf karesi alıyor. O halde gelin, doğum şekliniz ne olursa olsun, sağlıklı, pozitif, muhteşem ve coşkulu bir doğum anı için doğumda tercihlerinizin neler olabileceğini ***Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı ve Keşkesiz Doğum Eğitmeni Dr. Hakan Çoker***'in önerileriyle bir gözden geçirelim.

Hangi hastanede doğum yapacaksınız?

Doğum yapacağınız hastane doğum şeklinizi ve alacağınız hizmeti çok değiştiriyor. Devlet hastanelerinin ücret avantajı varken, SGK anlaşmalı hastanelerde ek bir ücret ödeyerek tek kişilik odalarda doğum yapmayı garantileyebilirsiniz. Ancak SGK anlaşmalı hastaneler arasında hem ek ücretler hem de yoğunluklar açısından çok farklar olduğunu unutmayın. SGK anlaşmasız hastanelerin ise ücretleri yükselirken sundukları hizmet, tek kişilik odalar ve daha kalabalık kadrolarla sundukları hizmetler avantajlar arasında yer alıyor.

Doğum anında yanınızda kimlerin olmasını istiyorsunuz?

Doğum anı mahremiyet demektir. Odada bulunacak ve sizin tercih etmediğiniz her bir ek kişi bu mahremiyeti bozar. Eğer eşiniz sizinle birlikte doğum eğitimlerine katıldıysa en büyük destekçiniz olabilir. Doğumda hastaneye kalabalık bir şekilde gitmeniz, doğuma odaklanmanızı olumsuz etkileyeceği için istemeseniz de sezaryen olasılığını arttırır. Yanınıza destek olarak kimi alırsanız alın bu kişi öncelikle; doğuma inanan, korkuları olmayan, stres yaratmayacak ve özellikle yargı/yorum yapmayacak biri olmalıdır. Tıpkı bir düğün gibi tercihlerinizi bugün yapmazsanız, doğumda istemediğiniz onlarca kişi ile uğraşmak zorunda kalabilirsiniz.

Profesyonel birebir destek alacak mısınız?

Birebir doğum desteği ülkemizde de tanınmaya başladı. Birebir kesintisiz destek alan hamilelerde sezaryen ve müdahale oranlarının yüzde 50 azaldığı kanıtlandı. Bu desteği veren kişiler arasında ebeler, doula'lar ve doğum psikologları sayılabilir. Hangisinin size daha uygun olduğunu araştırma görevi sizindir. Bunun için en uygun aylar hamileliğin ortasıdır. Bu kişilerden biri veya birkaçıyla çalışmaya karar verdiğinizde ilk yapacağınız iş, bunu doktorunuzla derhal paylaşmak olmalıdır. Bazı doktorların veya hastanelerin bu kişilerle çalışmanıza izin vermedikleri bilinen bir gerçektir. Bu durumla son anda karşılaşmamak adına bu konuları doktorunuzla ilk fırsatta konuşmanız doğum tercihlerinizi belirlerken yardımcı olacaktır.

Doğumun kendiliğinden başlamasını istiyor musunuz?

Tıbbi bir engel yoksa doğumun kendiliğinden başlaması, Dünya Sağlık Örgütü Sağlıklı Doğum Önerileri arasındadır. Bu doğumların daha sağlıklı ve kolay olduğu yönde veriler vardır. Ancak bazen değişik nedenlerle hastaneye yatırılarak doğumun başlatılması veya planlı sezaryen önerilebilir. Bu konuda sizin tercihiniz nedir? Detaylı ve yeterli bir doğum bilgisine sahip olmak için doğuma hazırlık kurslarına gitmiş olmak avantaj olacaktır.

Miad aşımı durumunda ne kadar beklemek istiyorsunuz?

Normal doğum sınırları 38-42 hafta arasındadır. Tıbbi bir neden yoksa 41 hafta dolmadan doğumun başlatılması için hastaneye yatış önerilmez. Bu konudaki tercihlerinizi şimdiden belirlemeniz, doğumun son günlerinde karar vermenizi kolaylaştıracaktır.

Rutin müdahalelerin yapılmasını istiyor musunuz?

Lavman, perine traşı, su kesesinin erken açılması, aç bırakma, doğumu tıbbi neden olmadan hızlandırma, epizyotomi yani vajinal kesi gibi uygulamalar ülkemizde rutinde çok kullanılabilen uygulamalardır. Bu konudaki tercihlerinizi belirlemeniz, doğum kararlarına aktif katılımınızla mümkündür. Burada tercihlerinizi iletirken dikkat etmeniz gerekir. Doğumda hiçbir plan olamayacağı ve öngörülemeyen birçok şeyle karşılaşılabileceği için "İstemiyorum" gibi bir kelime ile doktora gitmeniz uygun değildir. Bunun yerine "Mümkün olduğunca tercih etmiyorum" cümlesi doktoru rahatlatacaktır. Çünkü bunun anlamı "Gerekli olduğunda yapılmasını elbette kabul ediyorum ve sağlık çalışanlarına yardıma hazırım" olacaktır ki, bu da sağlık çalışanlarını rahatlatacak bir cümledir.

SİZE REHBERLİK EDECEK BİR KURSA MUTLAKA KATILIN

Tercihleriniz için birçok bilgiye ihtiyaç duyacağınız bir gerçektir. Bu bilgileri doktorunuza sorabilirsiniz. Ama daha kolay ve uygun olanı, size tercihlerinizle ilgili rehberlik yapacak tüm bilgilerin sunulduğu bir doğuma hazırlık kursuna katılmaktır. Bu kurslar özel olarak düzenlendiği gibi birçok devlet hastanesi ve özel hastanede de ücretsiz verilmeye başlanmıştır. Ama burada önemli olan, tüm bilgilerin ve seçeneklerin size tarafsız ve en geniş hali ile anlatılmasıdır. Bu kurslara eşli katılım, doğum sırasındaki destek için çok önemli olacaktır.

Doğumda hafif sıvı ve katı gıdalar yeme özgürlüğü istiyor musunuz?

Tüm doğum dernekleri rehberlerinde hamilelerin doğum sırasında hafif sıvı ve katı gıdalar alabileceği önerisinde bulunur. Bu, hamilenin ihtiyacı olan sıvı ve enerji açlığı için gereklidir. Ancak gittikçe azalsa da hala doğum boyunca rutin aç bırakan uygulamalara şahit oluyoruz. Bu konudaki tercihinizi bugünden belirleyip, konuşmalısınız.

Hangi pozisyonda doğum yapmak istiyorsunuz?

Biliyorsunuz ülkemizde kültürel açıdan doğumların büyük çoğunluğu doğum masasında gerçekleşir. Oysa bazı aileler rahat edecekleri doğal pozisyonlarda doğumu tercih edebilirler. Siz ne istiyorsunuz? Aktif doğum pozisyonlarını biliyor ve tercih ediyor musunuz? Doktorunuz bu pozisyonlara alışık mı ve tercih ediyor mu? Bunlar doğum öncesi tercihleriniz ve konuşacak konularınız arasında yerini alabilir.

Doğumda suyu kullanmak veya suda doğum istiyor musunuz?

Ülkemizde suda doğumlar yaklaşık 8 yıldan bu yana gittikçe artan oranlarda uygulanıyor. Tüm doğum dernekleri doğumda suyun rahatlatıcı olarak

Çocuğunuzun kış boyunca gülümsemesi için...

"Bee'o sizi ve sevdiklerinizi korur"

BEE'O

2015 TÜBİTAK, TTGV ve TÜSİAD İnovasyon Ödüllü Türkiye'nin ilk ve tek yerli propolisi

Yapılan bilimsel çalışmalarda düzenli arı sütü tüketiminin

Bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkıda bulunabileceği[1],

Sperm kalitesi ve yumurta sayısının artmasına katkı sağlayabileceği ortaya konulmuştur[2,3].

1. Vucevic, D., Melliou, E., Vasilijic, S., Gasic, S., Ivanovski, P., Chinou, I. ve Colic, M. 2007. Fatty acids isolated from royal jelly modulate dendritic cell-mediated immune response in vitro. International Immunopharmacology 7(9): 1211-1220.

2. Elnagar, S.A. 2010. Royal jelly counteracts bucks' "summer infertility". Animal Reproduction Science 121(1-2): 174-180.

3. Lewis, R. 2005. The Infertility Cure: The Ancient Chinese Wellness Program for Getting Pregnant and Having Healthy Babies, ed. Little, Brown and Company.

Kampanyamıza özel promosyon kodunu kullanarak web sitemizden yapacağınız alışverişte %10 indirim fırsatını yakalayın!

Promosyon kodu: 5Cr12pX9

SBS Scientific Bio Solutions

ITUARI TEKNOKENT

www.beeo.com.tr | 0216 499 48 00

kullanılması konusunda hemfikirler. Suda doğumun ise belirli koşullarda ve mutlaka aile bilgilendirmesinin tam yapılması sonrasında tercih edilmesini istiyorlar. Suda doğum istiyorsanız buna uygun eğitim almanız gerektiğini ve uygun koşullardaki bir hastaneyi tercih etmeniz gerektiğini unutmayın.

Doğumda eşinizi yanınızda istiyor musunuz?

Her ailenin bu konuda değişik fikirleri olacaktır. Birlikte doğuma hazırlık kurslarına katılan ailelerin çoğu doğum anında da bebeklerini birlikte karşılamak istiyorlar. Bu konudaki tercihlerinizi ve doğum yapacağınız hastanede bunların karşılanıp karşılanamayacağını şimdiden araştırın.

Doğumdan sonra kordon kesme zamanı olarak tercihiniz var mı?

Eskiden doğumdan sonra kordon hemen kesilirken, son tıbbi yayınlar, kesmeden önce en az 1 dakika beklemenin bebek kansızlığını önlediğini bildiriyor. Bu konudaki tercihiniz nedir? Ne zaman kordon kesilsin? Bu tercihinizi de doktorunuza önceden bildirmelisiniz.

Doğumdan hemen sonra bebeğinizin kucağınıza çıplak halde bırakılmasını ve ilk bakımlarının orada yapılmasını istiyor musunuz?

Tüm doğum rehberleri bunun uygulanması konusunda istekli ailelere destek olunmasını savunuyor. Bunun karşılığı klasik olarak kordonun kesilerek, ilk bakımlarının başka bir masada yapılması ve bebeğin anneye kısa bir süre gösterilerek doğum bitene kadar başka bir odada bekletilmesidir. Sizin tercihiniz hangisidir? Bu tercihinize uygun hizmet alabilecek misiniz? Hastanede bu tercihinize destek verecek yeterli personel var mı? Bu bilgiler olmadan sadece istemeniz bir çözümden çok, yeni bir sorun yaratabilecektir.

TERCİHLERİNİZİ NE ZAMAN BELİRLEMELİ VE DOKTORLA KONUŞMALISINIZ?

Birçok aile doğumdaki tercihlerini ve doktor kararlarını hamileliğin son haftalarına bırakarak çok geç kalıyor. Bunların öğrenilmesi ve kararların en geç 28-32 hafta arasında bitmesi çok önemlidir. Böylece gerek sağlık profesyonellerinin gerekse sağlık işletmelerinin sizin tercihlerinizi karşılayıp karşılayamayacağını erkenden öğrenme ve önlem alma şansınız olacaktır.

TERCİH YAPMAZSANIZ NE OLUR?

Hastane veya doktorun rutin uygulamaları, sizin doğumda karşılaşacağınız şeyler olacaktır. Böyle bir kararda bile en azından hastane rutinlerinizi öğrenerek, az çok sizi nelerin beklediğini öğrenebilirsiniz.

Bebeğin ilk bakımlarında yer alan K vitamini ve aşılar gibi uygulamaların ne zaman yapılmasını tercih edersiniz?

Ülkemizde doğumda K vit uygulaması rutindir ve tıbbi olarak gereklidir. Ancak bunun bebek doğar doğmaz yapılması şart değildir. 2-3 saat sonra da yapılabilir. Ayrıca ağızdan verilen K vit gibi seçenekler de mevcuttur. Yine rutin uygulanan Hepatit B aşısı da bekleyebilir. Bu konudaki tercihleriniz nedir?

Sezaryen durumunda hangi anestezi tipini tercih edersiniz?

Genel anestezi kolay ve hızlı uygulanan ve uyuduğunuz bir anestezi şeklidir. Ama yan etkileri daha fazladır. Epidural anestezi ise belden kateter konularak bel altının uyuşturulduğu, ama sizin uyanık olduğunuz bir anestezi şeklidir. Ameliyat sonrası da daha konforludur. Siz hangisini tercih edersiniz?

Sezaryenin gerekli olması durumunda eşiniz ameliyathaneye girsin mi?

Eşleri ameliyathaneye alan veya almayan hastaneler vardır. Bunun için eşlerin doğum eğitimi alması önemli bir avantaj olacaktır. Bu konudaki tercihlerinizi şimdiden belirlemeniz uygun olacaktır.

Sezaryen sonrası bebeğinizin ameliyat boyunca kucağınızda kalmasını tercih eder misiniz?

Bu uygulamanın bir diğer adı Anne/Bebek Dostu Sezaryen'dir. Yani bebek ilk bakımların ardından, direkt anne kucağına konur ve orada kalır. Bunu tercih ederseniz uygulanıp uygulanamayacağını şimdiden doktorunuzla konuşun.

WAVE PINK
Bebek Odası

~~4,660 TL~~
3,821 TL

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDE KDV DAHİL

- Antibakteriyel, antialerjen antikanserojen...
- Bebeğinizle büyüyen yataklar...
- Sessiz, yumuşak kapanan kapaklar ve çekmeceler...
- Sağlıklı boya ile üretilen mobilyalar...
- A+ Çocuğunuzu güvenli, şık ve kaliteli bir mobilya ile büyütün...
- 7 YIL GARANTİ Ürünlerimiz 7yıl garantilidir...

AB standartlarına uygun
* **EN 71-3 ve E0** standartlarında
boya uygulayabilen teknolojiye sahip tesislerimizde el değmeden üretim...
* Boyanmış yüzeylerin ağızla temasını esas alan ağır metal sınırlaması getiren özel bir standart.

Meltem
BEBEK & GENÇ ODASI

/MeltemBebekveGencOdasi /meltembebekgenc meltembebekvegencodasi

Bir ebenin günlüğü...

Ebe/Doula **ZELİHA ERDOĞAN**

"ESRA İÇ SESİNİN REHBERLİĞİNDE KENDİ DOĞUM YAPTI"

Her doğumdan öğrendiğim bir şey oluyor. Bu defa öğrendiğim de, anne adayının talebiyle hiçbir şey yapmadan ve sadece güvende olduğu duygusunu hissettirerek de ne çok şey yaptığımızı görmekti.

Esra evlendikten sonra Türkiye'ye yerleşmişti. Büyüdüğü coğrafya gereği doğumu normal fizyolojik bir olay olarak değerlendiriyordu. Bilinçaltında doğuma dair korkuları yoktu. "Kadın doğurabilme yeteneğine sahip bir varlık ve ben de bunu doğam gereği yapabilirim" diyordu. Aynen düşündüğü gibiydi. Doğum kadın bedeninin yapabildiği fizyolojik bir olaydı. Ve her kadın varoluşsal olarak doğurabilme yeteneğine sahipti. Yüzyıllar boyunca da bir sürü kadın bunu yapabilmişti, doğurabilmişti. Belki de varoluş sebebi buydu: Doğurmak. Türkiye'deki doğum ortamlarını araştırmıştı. Durumu çok iç acıcı bulmamıştı. Araştırmaları sonunda kendine doğal doğum felsefesi ile çalışan bir doktor bulmuş, sonra da doğumunda bir ebe ve doğum psikoloğu ile çalışmaya karar vermişti. Korku ve endişenin değil, güven ve sakinliğin olduğu bir doğum ortamı istiyordu. Doğal doğum ekibi bunu ona sağlayabilirdi. O da sadece doğumuna odaklanabilirdi. Çalıştığımız diğer hamileler gibi Esra da doğuma hazırlık eğitimi almıştı. Doğum öncesi, doğum psikoloğu ile görüşerek kendini doğuma ruhsal olarak da hazırlamıştı. 40+2 hamilelik haftasında Esra'dan bir telefon aldım. Nişan gelmişti. O gün doktor muayenesine gidecekti. Yapılan muayene sonucunda 1-2 santim açıklığı ve hafif seyreden kasılmaları vardı. Kasılmalarının kısa aralıklarla gelmesini ve doğumun tam olarak başlamasını bekleyecektik. "Kasılmalar küçük küçük yokluyor, ama ben iyiyim eve geçeceğim, kasılmalar büyüyüp süresi uzadığında seni haberdar edeceğim" demişti. Doğumun başlama bulgularını biliyor olmak ne zaman harekete geçmesi gerektiği konusunda ona rahatlık sağlıyordu. Doğuma hazırlık eğitimi almış olmanın konforunu yaşıyordu. Saat 13:00 civarı içimi bir huzursuzluk kaplamış ve Esra'yı arama ihtiyacı hissetmiştim. Aradığımda, sesinden kasılmalarının artık sıklaştığını ve onu biraz zorladığını fark ettim. Gerçek doğum dalgaları başlamıştı. Hislerime göre önümüzde hızlı ilerleyebilecek bir doğum vardı. Ebe olunca hamilelerinizle aranızda farklı bir bağ oluşuyor. Ve bazı durumları sadece hislerinizle anlayabiliyorsunuz. Hissim hemen bir planlama yapmamız gerektiğini söylüyordu. Nobel ödüllü ebe Ina May Gaskin bir sempozyumda, "Bir ebenin ilk yapması gereken şey, hislerine güvenmek olmalıdır. Çünkü ebe, hamile ve bebek arasında öyle bir bağ vardır ki, mutlaka içine onlardan bir ses gelir. O ses işte, onlar için ne yapması gerektiği konusunda ona kılavuzluk eder. Her zaman hislerinize ve ilk verdiğiniz kararlara güvenin, onlar her zaman bir ebe olarak sizin doğru kararlar almanızı sağlar" demişti. Ben de o zamandan bu yana hep hislerime güvenirim. Doktoru o sırada Esra'dan bir NST çektirmesini istemişti. Bebekten haber almak hepimize iyi gelecekti. NST yani Non Stres Test bize bebekle ilgili en iyi haberi veren yöntemdir. Kalp atışları nasıl, kasılmalar onu ne kadar etkiliyor, tolare edebiliyor mu bunlarla ilgili bilgi sahibi olmamızı sağlıyordu. Ve işte NST sonucunda bebek biraz strese girmişti. Bundan sonrasını hastanede kontrol altında geçirmek daha doğru olacaktı.

DOĞUM SIRASINDA SADECE İZLEYİCİYDİK

İlk doğumlarda doğumun belirli bir evresine kadar evde kalabiliyorduk. Doğum başlar başlamaz hemen hastaneye gitmek bazen anne adayını strese sokabiliyor ve doğumun olduğundan daha yavaş ilerlemesini sağlayabiliyordu. Esra doğum öncesi görüşmelerimizde doğum başlayınca hemen hastaneye gitmek istemediğini söylemişti. Belirli bir süreyi evde geçirme imkanımızın olup olmadığını sordu. Anne ve bebeğin sağlığı el verdiği ölçüde evde kalabiliyorduk. Doğumda bir ebe ile çalışmanızın en

büyük avantajlarından biri de buydu. Ama bu kez mümkün görünmüyordu. Hastanede buluşmak üzere sözleşip yola çıktık. Hastaneye vardığımızda Esra aktif dönemi geçmişti artık. Önümüzde hızlı ilerleyecek bir doğum olduğunu hissediyorum demiştim ya, aynen öyle olmuştu. Vajinal muayenesini yaptığımda 6-7 santim açıklığı vardı. Diğer bulguları da çok iyiydi. Anlaşılan bebek gelmek için sabırsızlanıyordu. Odaya geçtiğimizde kasılmaları artık çok yoğundu. Kasılmalar geldikçe bir köşeye çekiliyor ve kendini o an en rahat ettiren pozisyonu bularak kasılmalarını karşılıyordu. Tamamen içgüdüsel davranıyordu. Bedenini dinliyor, izliyor ve bedenine ve bebeğine güveniyordu. O an iç sesi ona ne dediyse ona göre hareket ediyordu. Bazen çömeliyor bazen 4 ayak pozisyonuna geçiyor, bazen ayakta sallanıyordu. Bense sadece sessizce yanında bekliyor ve onu izliyordum. İhtiyacı olursa oradaydım. Ara ara bebeğin kalp atışlarını kontrol ediyordum, iyiyim ben sorun yok, diyordu o da bize. Bu sırada su kesesi açılmıştı. Suyu biraz mekonyumluydu... Mekonyum bebeğin strese girerek kakasını anne karnında yapması demekti. Bu stres bebeğin kalp atışlarını bozduğu sırada sezaryen gerekebilirdi. Bebeğin kalp atışları iyi olduğu sürece sorun yoktu. Bu gibi durumlarda rehberimiz bebekti. Aradan çok geçmeden doktorumuz ve doğum psikoloğumuz da hastaneye gelmişti. Artık tam açık olmuştu. Doğumhaneye gitme vakti gelmişti. "İstediğim pozisyonda doğurabilir miyim?" diyordu. Tabii ki doğurabilirdi. Bu kadar uğraşımız, çabamız, çalışmamız kadınların doğumda hareket etme özgürlüğüne ve istediği şekilde doğurabilme konforuna sahip olması içindi. Esra iç sesini dinleyerek 4 ayak pozisyonu da dediğimiz kutup ayısı pozisyonuna geçmişti. Doğumhanenin bütün ışıklarını kapatmış, loş bir ışık ortamı sağlamıştık. Tam istediği gibi güvenin ve sakinliğin hakim olduğu bir doğum ortamı vardı. Hastane personeli de anne adayının bu tercihine saygı duymuş hemen ekibimize uyum sağlamıştı. Hepimiz bir kenarda duruyor, sadece anne ve bebek arasındaki muhteşem uyumu izliyorduk. Kasılmalar geliyor ve Esra her kasılmayla birlikte bebeğin en rahat ilerleyeceği pozisyona geçiyor, bazen doğruluyor bazen çömeliyor bazense aynı şekilde kalıyordu. Dokunarak masaj yapmak istediğimiz zaman "Dokunma" diyordu. Konuşarak telkin vermek istediğimiz zaman "Konuşma" diyordu. Öylece bir kenarda durmamızı ve beklememizi istiyordu. Ondan bize gelen mesaj buydu. "Dokunma; bebeğimle aramızdaki ritmi bozma!"

> Bir ebenin ilk yapması gereken şey, hislerine güvenmek olmalıdır. Çünkü ebe, hamile ve bebek arasında öyle bir bağ vardır ki, mutlaka içine onlardan bir ses gelir. O ses işte, onlar için ne yapması gerektiği konusunda ona kılavuzluk eder.

"BİR ŞEY YAPMAYIN, SADECE DURUN"

"Konuşma, iç sesimi duyamıyorum"... Esra bize verdiği bu mesajla tamamen bedenine, bebeğine ve doğumuna odaklanmıştı. İç sesi ona rehberlik ederek, bebeği de yol göstererek nasıl doğurması gerektiğini söylüyordu. Bizim dışardan söyleyeceğimiz tek bir cümle ya da söz onların bu uyumunu bozabilirdi. Ve biz de saygı duyarak çekildik. Sadece izliyorduk. Doktor, ebe, doğum psikoloğu olarak hiçbir şey yapmadan bir kenarda beklemek bizler için çok zordu. Çünkü mesleklerimiz gereği özellikle de doktorumuz ve ben hep yardım etmeye ya da bir şeyler yapmaya alışkındık. Ama bu kez anne adayımız, "bir şey yapmayın, sadece durun" diyordu. Bizim de her doğumdan öğrendiğimiz bir şey oluyor. Bu doğumdan öğrendiğimiz de hiçbir şey yapmadan durarak, ona sadece güvende olduğu duygusunu hissettirerek de aslında ne çok şey yaptığımızı görmekti.

BEDEN İLE BEBEK ARASINDAKİ UYUM

Artık ıkınma hissi geliyordu. Her ıkınma ile birlikte bebek adeta başıyla masaj yaparak perinede iyavaş yavaş ilerliyordu. Bu şekilde bebek başının masaj yapar gibi yavaş yavaş ilerlemesi, perinede oluşacak hasarları en aza indiriyor. "Geliyor" diyordu Esra, "Geliyor". Ikınma hissi geliyordu Esra'ya ve bebeğin başını her seferinde biraz daha yakından görüyorduk. Ikınmaların arası biraz açılmıştı. Doktorumuz muayene ettiğinde bebeğin başının pozisyonun biraz bozulduğu bulgusuna ulaşmıştı. Başka bir pozisyona mı geçirsek diye aramızda düşünürken o sırada bir kasılma geldi ve Esra'nın bedeni çömelme pozisyonuna geçti. Kasılma geçince yine 4 ayak pozisyonunu aldı. Tekrar muayene ettiğimizde başın pozisyonu düzelmişti. Beden ile bebek arasındaki uyum muhteşemdi. Nasıl da bebeğin ihtiyacı olan pozisyonu aldırıveriyordu hemen. Hayran kalmamak elde değildi. Ve artık son ıkınmalardı. Bebek başı iyice kendini göstermişti. Bir, iki ve üçüncü ıkınmadan sonra bebek başı çıkmıştı. Doktorumuz eli ile bebeğe destek oldu. "Nefes al ve rahatla" demiştik Esra'ya... Arkadan bir ıkınma daha, omuzlar doğdu ve bebeğimiz artık aramıza katıldı. "Bebeğini kendin almak ister misin?" diye sorduk ve ona doğru uzattık. Kendi mucizesinin yüzüne uzun uzun baktı. "Ben mi yaptım, benim mi, inanamıyorum, harika harika" diyordu. Sevinç kahkahalarına boğulmuştu. Hepimiz oksitosin sarhoşu olmuştuk (Oksitosin; doğumu başlatan hormondur, sevgi hormonu diye de geçer). Yoğun oksitosin salınımının olduğu ortamlarda bu şekilde hissetmemiz normaldi. Hemen kucağına aldı bebeğini. Kalan işlemleri bitene kadar yaklaşık 1 saat kesintisiz ten tene temas şeklinde bebeğini kucağında tuttu. Ten tene temas anne bebek bağlanması açısından çok önemlidir. Bebeğin doğar doğmaz annesiyle buluşması, aralarında güçlü ve görünmez bir bağ kurmayı sağlar.

"Dokunma, bebeğimle aramızdaki ritmi bozma"... Esra bu sözlerle doğuma ne kadar odaklandığını bize göstermişti. Biz sadece izleyiciydik. Doğuma kendi iç sesiyle odaklanmış bir hamile görmek çok etkileyiciydi.

"ESRA'NIN DOĞUMDAKİ TERCİHLERİNE SAYGI DUYMUŞTUK"

Yine çok güzel bir doğuma eşlik etmiş ve kadın bedenine ve doğasına bir kez daha hayran kalmıştım. Ve tabii ne yapması gerektiğini bilen bebekleri de unutmamak lazım. Esra tam da istediği gibi bir doğum yapmıştı. Doğum ortamına korku ve endişe değil, sakinlik ve güven hakimdi. Hareket özgürlüğü tanınmış, doğumdaki tercihlerine saygı duyulmuş ve doğum masasına bağlı kalmayarak, istediği pozisyonda doğurmasına izin verilmişti. Bu bir lüks değil, bütün kadınlara eşit şekilde sunulması gereken bir hizmetti. Önümüzde yeni bir yıl var. 2017 yılında ülkemdeki her bir kadının eşit şartlarda doğum yapabileceği, saygının ve sevginin hakim olduğu doğum ortamlarına kavuşmasını diliyorum. Çünkü doğumlar geleceğimiz.

pilsan®
1940

Düldül At
07-522

Şanslı At
07-911

Sevimli Köpek
07-913

Müzikli Sallanan At
07-520

Sevimli At
07-912

PİLSAN PLASTİK VE OYUNCAK SAN. A.Ş.
Yeni Mahalle Merkez Bucağı D-100 Karayolu caddesi No:32
Büyükkarıştıran Beldesi, Lüleburgaz / Kırklareli
Tel:0850 850 0 767 (POS) **Faks:** 212 689 12 73
www.pilsanstore.com

facebook.com/pilsanoyuncak
twitter.com/pilsanoyuncak
instagram.com/pilsanoyuncak
e-mail: pilsan@pilsan.com.tr

O mu size bağımlı SİZ Mİ ONA?

ÇOĞU ZAMAN ÇOCUKLARIN ANNE-BABALARINA BAĞIMLI OLDUKLARI DÜŞÜNÜLÜR. ASLINDA BAZEN DURUM BUNUN TAM TERSİ DE OLABİLİYOR.

Hazırlayan: ŞENAY ÇELİK

Doğumdan sonra çatlağım yok!
Teşekkürler Bio-Oil

"Çatlakları önlemek için yüzlerce ürün var ama diğer annelerin tavsiyelerine güveniyorsunuz. Bu ya da şu ürün en iyisi derlerse, hemen onu deniyorsunuz. Ben de Bio-Oil'i bu şekilde keşfettim. Tüm vücudumda kullandım ve hiç çatlağım olmadı. Arkadaşım ürün tavsiye etmemi istediğinde ona birkaç şişe hediye gönderdim ve hâlâ benden biraz daha göndermemi istiyor. Bio-Oil tüm arkadaşlarımın vazgeçilmezi oldu."

Jessica ve bebeği Lili

Bio-Oil® çatlak oluşumunu önlemeye ve cilt lekelerinin görünümünü düzeltmeye yardımcı olmak üzere özel olarak geliştirilen bir cilt bakım yağıdır. İnce çizgiler, kırışıklıklar ve nemsiz ciltler için de kullanılması önerilmektedir. Sonuçlar kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Detaylı ürün bilgisi için bio-oil.com adresini ziyaret edin. Bio-Oil® tüm Yetkili Eczanelerde, Gratis, Watsons, Rossmann, Migros, Macrocenter ve Joker mağazalarında, önerilen perakende fiyatı 25 ₺ (60 ml) ; 41,75 ₺ (125 ml) olarak satışa sunulmaktadır.

Fiyat avantajıyla **YENİ 125 ml** büyük boy ambalaj!

Belki bir kısmımız çocukluğumuzda istediğimiz özeni göremedik. Belki de anne-babamız bizimle daha çok ilgilensin istiyorduk. Ve şimdi anne-baba olunca, hem bu öğrenilmiş durumlarımız hem de her şeyi çok öğrenip uygulama merakımız nedeniyle çocuklarımızın üzerine titrer olduk. Acaba çocuğumuz mutlu mu? İyi bir ebeveyn miyiz? Ona yetebiliyor muyuz? İşte tüm bu kontrol ve kaygı hali de farkında olmadan hem çocukların bağımlı yetişmesine hem de anne-babaların onlara fazla bağımlı hale gelmesine yol açıyor. Oysa hiçbirimizin bağımlı olmaya ihtiyacı yok. ***Psikolog Sena Sivri'***nin de dediği gibi; tek ihtiyacımız sağlıklı bir sevgi bağı…

Doğumla başlayan bağlılık…

Anne ile çocuk arasındaki ilk bağlanma, doğum süreciyle başlar. Bebek ihtiyaçlarının giderilmesi ve hayatta kalabilmek için annesine bağlı, hatta yaşamının ilk 2 yılı boyunca bağımlıdır. Bu bağın sağlıklı kurulması; bebeğin beyin gelişimi, gelecekteki ilişki modelleri ve psikolojisi için büyük önem taşır. Sağlıklı, güvenli bağlanma ebeveynlerin bebeklerini koşulsuz sevip kabul etmesi, gelişim evresine göre ihtiyaçlarını tam olarak karşılaması ve bebeğin kendini güvende hissetmesi ile gerçekleşir. Artık kendi kendine bir şeyler yapabilmeye başladığı noktadan itibaren çocuğu cesaretlendirmek, desteklemek ve yaşının gelişimine uygun becerileri sergilemesine izin vermekle de bu bağ güçlenebilir.

Bağlılık ve bağımlılık arasındaki fark

Çocuk ile anne-baba arasındaki ilişki çok özeldir. Bu ilişkinin sağlıklı bir duygu alışverişi ve karşılıksız sevgi ile kurulması büyük önem taşır. Böylece sağlıklı kurulmuş bir bağdan söz etmek mümkün olur. Bağlılık ile bağımlılık arasında ince bir çizgi vardır. O çizginin ucu, anne-babanın çocuklarını kendilerinin bir uzantıları olarak görüp görmediklerine dayanır. Şayet böyle bir anlayış varsa bağımlı ilişki söz konusudur. Genelde ebeveynlere bakıldığında bu bağımlı ilişki yapısı anne ve çocuk arasında daha sık görülür. Bunun sebebi olarak hamilelik süreci, doğum ve çocuğun yaşamının ilk 2 yılında anneye zorunlu bağımlılık hali gösterilebilir. Ayrıca bebek doğduğu an itibariyle ebeveynlerinin tutumuna göre onlarla bağ kurar. Burada bu bağın sağlıklı ya da sağlıksız olmasını sağlayan ise anne ve babadır. Bağ/bağımlılık nedeni anne-baba ile ilgilidir.

Masada kaşığa elini uzatan ve onu tutabilecek motor becerisine sahip çocuğa, "Sen yapamazsın, bırak ben yapayım" diyen, 10 yaşındaki çocuğunun ayakkabı bağlarını hala bağlayan anne ve babalar, çoğunlukla sağlıklı bir bağdan ziyade karşılıklı bağımlılık oluştururlar.

Ebeveynlik rolü güncellenmeli

Bir kadın veya bir erkek için ebeveyn rolü, hayattaki tüm rollerin önüne geçmişse, çocuklarıyla arasında bağımlılığa dayanan bir ilişki oluşması mümkündür. Ayrıca ebeveynler kendi çocukluklarında ailelerine aşırı bağımlılık oluşturmuşlarsa onlar da çocuklarına bu tutumu sergileyebilirler. Anne-babalık rolleri çocuğun gelişimi boyunca, her gelişim evresinin özelliklerine göre değişim gösterir. Çocuk, 1 yaşında anne ve babasına ihtiyaç duyduğu kadar 3 yaşında ihtiyaç duymayacaktır. Yetenekleri geliştikçe, büyüdükçe bu ihtiyacın miktarı ve şekli azalacaktır. Anne-baba da bu süreçte, her evrenin gerektirdiği ölçülerde ebeveyn rollerini ve davranışlarını güncellemelidir. Sağlıklı bağlanma çocuğun ileride "birey" olmasını sağlar. Psikolojisi, kuracağı ilişkilerin sağlıklı olması, sorumluluk alma, stresle başa çıkma becerilerini geliştirebilmesi, özel hayatı ve iş hayatında girişken, kendini ifade edebilen başarılı bir birey haline gelmesi ancak sağlıklı bir bağ ile gerçekleşir. Bunun yerine bağımlılık oluştuysa çocuk ileride iş ve özel hayatında ilişki kurmakta zorluk çeker, kendi kendine karar alamaz, sorumluluktan kaçar ve stresle baş edemez.

Cinsiyet ayrımı

Babanın kızına veya erkek çocukların annelerine bağımlılığı konusunda birçok araştırma mevcuttur. Araştırma sonuçlarına göre de bağımlılıkta en büyük rol annenin olsa da, baba da yap-bozun tamamlayıcı parçası olma özelliğindedir. Annenin erkek çocukla tam olarak kuramadığı empati ve ihtiyaçlarına yönelik eksiklikleri, babanın tamamlaması gerekir. Babanın çizmiş olduğu sınırlar, ailedeki eş rolü ve oyun dünyasındaki yeri, çocuk için eşsiz öneme sahiptir. Kız çocuklarının da anneyle kurduğu bağ, kendine olan algısını etkilerken babası ile kurduğu bağ, babanın kimliği ve rolü ileride kuracağı ilişkilerde belirleyici olma özelliği taşır.

BÜYÜK ÇEKİLİŞ
08 ŞUBAT

YENİ YILDA İLK HEDİYENİZ
PALLADIUM'DAN

01 Aralık 2016 - 31 Ocak 2017 tarihleri arasında tek seferde yapacağınız her 125 TL ve üzeri alışverişle yılbaşı çekilişine katılın, Mercedes-Benz GLA 200, iPhone 7 ve iPad Pro kazanma şansı yakalayın.

PALLADIUM
ALIŞVERİŞ MERKEZİ
ATAŞEHİR

www.palladiumatasehir.com.tr
palladiumavm palladiumall palladiumatasehir

Bu kampanya Kozken İnşaat Taahhüt ve Turizm A.Ş. tarafından MPİ'nin 17.11.2016 tarihli ve 24951361-255.01.02/2852-8545 sayılı izni ile 01.12.2016 (Saat:10.00)-31.01.2017 (Saat:22.00) tarihleri arasında düzenlenmektedir. Ataşehir Palladium AVM içindeki mağazalardan (kampanyaya dahil olmayan mağaza ve ürünler için detaylı bilgi www.palladiumatasehir.com.tr internet sitesindedir.) tek seferde 125 TL ve katları tutarında (her 125 TL'ye 1 çekiliş hakkı) alışveriş yaparak fiş/faturalarını ibraz eden müşterilere üzerinde çekilişe katılım no, ad, soyad, adres, doğum tarihi, telefon ve kampanya bilgilerinin bulunduğu bilgisayar çıktısı verilerek kampanyaya dahil edileceklerdir. Katılımcı ismi ile fatura üzerindeki isim aynı olmalıdır. Çekilişte 1 kişi Mercedes Benz GLA 200 Urban 2016 Model Otomobil(değeri:142.800,00 TL), 3 kişi Apple iPhone 7 32gb (hat ve kart hariç)(adedi:3.199,99 TL), 3 kişi Apple iPad Pro 32gb wi-fi 9,7"(adedi: 2.083,34 TL) ikramiyesi kazanacaktır. Çekiliş 08.02.2017 tarihinde, saat 15.00'da Ataşehir Palladium AVM'de noter huzurunda herkese açık olarak gerçekleştirilecektir. Kazanan talihliler 13.02.2017 tarihli Takvim Gazetesi'nde duyurulacaktır. Asıl ve yedek talihlilere taahhütlü posta yolu ile tebligat yapılacaktır. Asıl talihliler 28.02.2017 tarihine kadar, yedek talihliler 15.03.2017 tarihine kadar kimliği, fiş/faturası, bilgisayar çıktısı ve iletişim bilgileri ile info@u2.com.tr mail adresine, 0212 217 41 21 nolu faksa ya da U2 Tanıtım'ın Gülbahar Mh. Cemal Sururi Sk. N:15/39 Şişli İstanbul adresine şahsen başvurması ve istenilen belgeleri eksiksiz teslim etmesi halinde ikramiyesini almaya hak kazanacaklardır. Kazanılan hak devredilemez, nakde çevrilemez. İkramiye tesliminde fiş/fatura ve bilgisayar çıktısı ibrazı zorunludur. Katılımcının ikramiye kazanması durumunda, adres bilgileri eksik veya bilinmiyor ise gazetede yapılan ilan tebliğ için yeterlidir. Bir kişi birden fazla ikramiye kazanamaz. Kampanyaya Kozken İnşaat Taahhüt ve Turizm A.Ş. ve Jones Lang LaSalle Gay. Hiz. Tic. A.Ş. çalışanları, Ataşehir Palladium Avm içerisinde yer alan mağaza sahipleri, mağaza çalışanları, güvenlik, teknik ve temizlik elemanları ve U2 Tanıtım çalışanları ile 18 yaşından küçükler katılamaz, katılmış olsalar dahi kazanmaları halinde ikramiyeleri verilmez. KDV ve ÖTV dışında tüm vergi ve yasal yükümlülükler talihlilere aittir. Ayrıntılı bilgi www.palladiumatasehir.com.tr internet sitesindedir.

Tanıtımlarda kullanılan araç gösteri ile verilecek ikramiyenin renk ve özellikleri farklılık gösterebilir.

"KENDİ HAYATINIZI YOK SAYMAYIN"

Çocuk sahibi olmak mucizevi ve çok keyifli bir serüvendir. Temel duygu, çocuğun iyilik halinin sürdürülebilmesine yönelik kaygıdır. Bu kaygının artışı ile beraber anne-babanın davranışlarında aşırı korumacı tutumlar ortaya çıkmaya başlar ve bir süre sonra ebeveynler, özellikle de anneler sadece çocukları ile ilgilenirken, kendilerini başka tüm ilgi alanlarından uzaklaşmış şekilde bulurlar. Çiftler kendi hayatlarını yok saymamalı, ebeveynlik rolüne aşırı bağlanmamalıdırlar.

- Psikolog Sena Sivri

BAĞIMLI ROLDEN KURTULUN

• KAYGI DOĞAL BİR DUYGUDUR AMA FAZLASI ZARARLIDIR. KAYGINIZI KONTROL ETMEYİ ÖĞRENİN.

• EBEVEYN OLARAK FEDAKARLIK ÖNEMLİDİR, AMA FAZLASI FARKINDA OLMADAN KİŞİYİ TÜKETİR. AŞIRI FEDAKARLIK YAPMAYIN.

• ANNE-BABA OLMADAN ÖNCE KİM OLDUĞUNUZU, NELERDEN HOŞLANDIĞINIZI, NELERİ YAPMANIN SİZİ MUTLU ETTİĞİNİ UNUTMAYIN.

• ÇOCUĞUNUZUN KENDİ KANATLARINI KULLANMASINA İZİN VERİN.

• BİR HOBİ EDİNİN, SOSYALLEŞİN.

LEKE TEDAVİSİNDE Yeni Yöntemler

YASEMİN SAVAŞ

Yazdan kalma güneş lekelerine çözüm uygulamaları, kış aylarında medikal estetik alanının sıkça başvurulan tedavi yöntemleri arasında yer alıyor. Sadece güneş kaynaklı değil, ilerleyen yaşa bağlı olarak da canlılığını kaybeden ciltte; kırışıklık, sarkma ve lekelenmeler başladığını belirten Kaliteli Yaşam Kliniği **Medikal Estetik Doktoru Yasemin Savaş,** cilt lekelerine karşı çözüm sunan yeni yöntemleri anlattı.

CİLT LEKESİ NEDEN OLUR ve NASIL TEDAVİ EDİLİR?

Güneş tabii ki cilt lekelerine zemin hazırlayan en önemli faktörlerden birisi. Güneş dışında önemli bir faktör de zamanın etkisi. İlerleyen yaşla birlikte kişinin cilt kalitesi azaldığı için lekeler ortaya çıkabiliyor. Bu zamana kadar güneş hasarlarına ve yaşlılığa bağlı oluşan lekeler lazer sistemleri, kişinin cilt tipine uygun peelingler, mezoterapi, PRP, iğneli radyo frekans gibi uygulamalar ile gideriliyordu. Ancak bu uygulamaların en büyük dezavantajı uzun süreli olmaları ve hastaların devamlı gelip gittiği seanslar gerektirmeleriydi. Ama artık özellikle leke tedavisinde diğer sistemlerden farklı bir çalışma mekanizmasına sahip olan **Thulium Lazer** ile tek seansta bile güzel sonuçlar elde edilebiliyor.

CİLTHULIUM LAZER'İN İŞLEYİŞİ NASIL?

Thulium Lazer, özellikle hormonsal sebeplere bağlı olarak ortaya çıkan lekelerde, doğum sonrası oluşan lekelerde, güneş lekelerinde ve melazma olarak adlandırdığımız leke türlerinde olumlu sonuçlar veriyor. Uygulama ağırlıklı olarak tek seans oluyor ve seans sonrası hastalar sadece kısa süreli bir kızarıklık hissediyorlar. Enfeksiyona yol açmayan bu uygulama sonrası hastalar rahatlıkla sosyal yaşantılarına devam edebiliyorlar. Thulim Lazer'in sonuçları ise yaklaşık 3-4 hafta içerisinde görülüyor.

CİLTHULIUM LAZER'İN KULLANILDIĞI BAŞKA TEDAVİ YÖNTEMLERİ DE VAR MI?

Thulim Lazer cilt lekelerinde gözle görülür faydalar sağladığı gibi, cilt tonu (beyazlaştırma), cilt dokusu ve ince kırışıklıklar ile geniş gözeneklerin tedavisinde de verimli oluyor. Ancak tüm hastalar, yanlış yer ve kişilerce yapılan bir tedavinin, vücutlarında istemedikleri izler bırakabileceğini bilmeli ve bu konuya dikkat göstermeli. O yüzden bu tip uygulamaları mutlaka doktorlar tarafından sağlık koşullarına uygun kliniklerde yaptırmalılar.

www.dryaseminsavas.com
0533 349 56 88

BU BİR İLANDIR.

Eski bir gelenek SÜTANNELİĞİ

DÜNYADA SÜT BANKALARI ARACILIĞIYLA YAYGIN OLAN SÜT ANNELİĞİ, ÇOK SIK KARŞILAŞTIĞIMIZ BİR ŞEY OLMASA DA, ÜLKEMİZDE DE ÖRNEKLERİ VAR. PEKİ, ANNELER SÜT ALIŞVERİŞİ SÜRECİNDE NELERE DİKKAT ETMELİ?

Hazırlayan: AYTÜLİKE KESKİN Fotoğraflar: KORAY IŞIK

Kadınların içgüdüsel bir hisle annelik duyguları kabarıktır. İşte bu hisle koşulsuz sevgi ve yardım yapabilirler. Tıpkı süt annelikte olduğu gibi… Bebeğini kimi zaman sağlık sorunları kimi zaman da sütünün yetersizliği nedeniyle emziremeyen bir annenin yardımına yine kendi gibi yeni bir anne yetişebilir. İçine sevgisini de kattığı sütünü bir başka bebeğe şifa olması ümidiyle gönüllüce bağışlayarak... Dünyada genellikle profesyonelce Anne Sütü Bankaları aracılığıyla yapılan bu yardımlaşma, ülkemizde ise annelerin yakın çevrelerine verdiği destekle ilerliyor. Sütü olmayan veya az gelen annelerin bebekleri için başka bir annenin sütünün faydalı olabileceğini söyleyen ***Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Şeyma Ceyla Cüneydi,*** sütanneliği hakkında merak ettiğimiz soruları yanıtladı.

Yeni başlangıçlar, eşsiz sofralar...

Yeni yılı karşılamak için sabırsızlandığımız bugünlerde
size en özel kutlamayı yaşatacak tüm parçalar Korkmaz'da...

KORKMAZ

Royal
Bardak Seti
61 Parça ₺1.199
A9302

Bone Selection
Bone Porcelain
86 Parça Yemek Takımı
₺1.749
A8416

Kumru
Bone Porcelain
90 Parça Yemek Takımı
₺4.749

A8850

Korkmaz Ambiance Hasbahçe

A9507	Altın Şişe 2 Parça	₺385.00
A9501	Ayaklı Kadeh Seti 6 Parça	₺299.00

S Collection
Fine Bone Porcelain
86 Parça Yemek Takımı
₺1.599

A8807

Bianca Collection
Super White Hard Porcelain
86 Parça Yemek Takımı
₺915.00

A8034

En özel misafirleriniz için...

Sahra Gold
Çatal Kaşık Seti
89 Parça Deri Sandıklı
₺1.299

A2396

Sütanneliği nedir?

Doğum yapmış ve sütü fazla olan bir annenin kendi bebeği dışındaki bir bebeğe sütünü bağışlaması, sütanneliği olarak tanımlanır.

Herkes sütannesi olabilir mi?

Türkiye'de Anne Sütü Bankası olmadığı için, sütanneliğinin yazılı kuralları yoktur. Amerika'daki Anne Sütü Bankası'nın kuralları ise şu şekildedir;

- Annenin sağlık sorunu olmamalıdır.
- Anne düzenli olarak ilaç kullanmamalı veya bitkisel destek almamalıdır (tiroid ilaçları, insülin, prenatal vitaminler, astım inhalasyon ilaçları, nasal spreyler, cilde sürülen ilaçlar, göz damlaları, tek progesteron veya düşük doz östrojen içeren doğum kontrol ilaçları hariç).
- Anne Sütü Bankası'nın istediği kan tetkiklerini yaptırmalıdır.
- Anne Sütü Bankası'nın talep ettiği en az süt miktarını karşılamalıdır (en az 3000 ml).
- Uyuşturucu bağımlısı olmamalı, sigara veya tütün ürünü içmemeli, son 4 ay içinde kan veya kan ürünü almamalı (Rhogam dışında), son 12 ay içinde organ transplantasyonu yaşamamalı, her gün düzenli olarak 60 ml'den fazla alkol tüketmemeli, HIV, HTLV, sifiliz (frengi), hepatit B, hepatit C virüs testleri negatif olması ve seksüel partneri HIV virüsü taşımamalıdır.

Not: Bağışlanan süt, potansiyel bakteri ve virüsler için pastörize edilebilir.

Türkiye'de neden Anne Sütü Bankası yok?

Anne Sütü Bankalarının kuruluş amacı, prematüre ve hasta bebekleri beslemektir. Türkiye'de ise Anne Sütü Bankası kültürel nedenlerden dolayı mevcut değil.

Farklı bir annenin sütü bebeği besler mi ve yararları var mıdır?

Farklı bir annenin sütü, başka bir bebeği annesinin sütü veya maması kadar olmasa da besler.

Bebekle, sütannesi arasında duygusal bağ kurulması gerekir mi?

Böyle bir bağın kadın tarafından kendi çocuğuymuş gibi kurulmasına gerek yoktur. Faydalı bir şey yaptığını bilmesi ve çocukları sevmesi yeterlidir.

Sütannelik yapan kadınların psikolojileri nasıl etkilenir?

Sütannelik yapan kadın bunu kendi isteğiyle yapıyorsa negatif etkilenmez, ancak bebeğini kaybetmiş bir annenin süt vermesi anneyi travmatize edebilir. Tabii tam tersi şekilde anneye iyi de gelebilir. Bunun bir psikolog tarafından değerlendirilmesi gerekir.

Süt alan anne kendini yetersiz hisseder mi?

Süt alan anne, kendini yetersiz hissedebilir, ancak bu kültürel değerlerle de ilintili olabilir. Süt alan ve veren annelerin psikolojileri yakından izlenmelidir.

İLK ANNE SÜTÜ BANKASI

1909 yılında, Avusturya'nın Viyana şehrinde açılmıştır. E. Coli bakterisini bulan Theodor Escherich; anne sütü haricinde besin verilen bebeklerde ölüm oranlarının yüksek olduğunu fark edip, Anne Sütü Bankası'nı kurmuştur. Para karşılığı sütannelik yapan emzikli kadınlar için bir ev olarak düzenlenmiştir.

DÜNYADA ANNE SÜTÜ BANKACILIĞI NE DURUMDA?

Avrupa ülkelerinde, Anne Sütü Bankacılığı oldukça gelişmiştir. Bunun en önemli sebebi; başta Fransa, Almanya veya İskandinav ülkeleri olmak üzere birçok ülkenin Anne Sütü Bankacılığını ulusal sağlık politikalarının ve düzenlemelerinin bir parçası olarak ele alması ve alıcı ailelerin, çocukları için böyle bir hizmete harcama yapmak zorunda kalmamalarıdır. 20 Avrupa ülkesinde 186 tane Anne Sütü Bankası mevcuttur. Fransa, İtalya, Norveç, İsveç, İsviçre, İngiltere ve Slovakya'da, Anne Sütü Bankası çalışma ilkelerini belirleyen, onlara ilişkin konuların tartışılmasına imkan sağlayan ve ülkenin Sağlık Bakanlığı'nın amaçlarıyla da uyumu sağlayan merkezi bir organizasyon olarak çalışan ulusal birlikler söz konusudur. İspanya, Almanya, Finlandiya, Yunanistan, Bulgaristan ve Çek Cumhuriyeti'nde ise Sağlık Bakanlığı ile işbirliği için ulusal koordinatör olarak görev alacak kişiler belirlenmiştir.

YENİ NESİL SERAMİK
YENİ NESİL YAŞAM
IRON WOOD, Teknik Porselen Karo, 19,2x120 cm
www.bienseramik.com.tr
Bien
SERAMİK | BANYO | MUTFAK

Anneler deneyimlerini anlatıyor

SÜTANNEMİZ, HEM SÜTÜNÜ VE SEVGİSİNİ HEM DE ANNE YÜREĞİNİ BİZLERLE PAYLAŞTI

- Atv Europe Program ve Planlama Müdürü Ceren Şenyurt Yalgın ve 11 aylık kızı Beren

Bebeğim için sütannesi fikri, aklımda olan bir şey değildi. Sosyal medyada, emzirme ile ilgili gruplarda süt paylaşımı yapan anneleri görüyordum, ama kendim için hiç düşünmemiştim. Kızım 5 aylıkken işe başladım. Sadece anne sütü alıyordu. Çalışan anneler için süt stoğu yapmak oldukça zor. Öncelikle göğüslerinizin sağmaya alışması gerek. Ama bir yandan da emzirmeniz gerek. Kızımla birlikteyken sütüm yeterli oluyordu, ancak ben yokken içeceği sütü stoklayamıyordum. Gece-gündüz sürekli sağmak çok yoruyordu ve yeteri kadar süt çıkmıyordu. Doğum sonrası ilk iş günüm çok zordu. Bebeğimden ilk kez ayrılmıştım ve çok özlemiştim. Çalışan annelerin kendileriyle baş başa kalıp belki de en duygusallaştığı alan süt odaları. Bebeğime daha sonradan sütanneliği yapmaya başlayacak olan Sema da beni ağlarken yakalamıştı. Sonrasında çok moral verdi, kendi tecrübelerini anlattı. Karşılaştıkça sohbet etmeye başladık. Onun sütü çok fazlaydı ve ziyan olmaması adına çözüm bulmaya çalışıyordu. Ben de süt yetiştirmek için kendimi paralıyordum. "Ben alırım fazla sütü" dedim. Sonrasında fırsat buldukça Beren için süt sağmaya başladı. Kendi sütümün yanı sıra Sema'nın sütleriyle takviye yaptık. Biyolojik bir emzirme gerçekleşmese de Beren'in sütannesi oldu. Tabii böyle bir karar almadan önce doktorumuza danıştım. Anne; sigara, alkol ve herhangi bir ilaç kullanmıyorsa faydalı bir paylaşım olacağını söyledi. Çünkü, anne sütünün her damlası çok değerli. Sema da kızının alerjik durumundan dolayı çok dikkatli beslenen ve çocuklar konusunda çok hassas bir anne. O da anne sütünün önemine inanıyordu. İlk denemede de herhangi bir reaksiyon olmadığı için gönül rahatlığıyla devam ettirdik. Herkesin aklına farklı bir annenin sütünün yararlı olup olmadığı sorusu geliyor. Ben çok faydasını gördüm. Şu an kızım 11 aylık. 1-2 hafif ateşlenme dışında herhangi bir hastalık yaşamadı. Anne sütünün bağışıklık sistemini güçlendirdiğine inanıyorum. Sema'nın süt desteği sayesinde süt sağmak için kendimi hırpalamadığımdan dinlenme fırsatı buldum, süt yetiştiremiyorum stresi yaşamadım. Dinlendiğim için kendi sütümü arttırabildim. Hala emziriyorum. Sütannelik ya da sütkardeşlik eskiden beri duyduğum, bildiğim kavramlar. Beren'in de sütannesi ve sütkardeşi oldu. Çok güzel bir ilişki bu… Umarım yıllar sonra da aralarındaki bu bağ vesilesiyle görüşürler. Bebeğini emzirmek bir anne için ilk başlarda zor, ama sonrasında çok keyifli bir süreç. Beren'in hala emiyor olması beni çok mutlu ediyor. Bu nedenle başka bir annenin sütünü bebeğime vermek bende bir eksiklik hissi yaratmadı. Emmese de yaratmazdı sanırım. Çünkü öncelik, bebeğimin sağlıklı bir şekilde beslenmesi... Bu vesile ile sevgili Sema'ya tekrar çok teşekkür ediyorum. Sütünden de öte sevgisini ve anne yüreğini bizlerle paylaştı.

Seni hiç unutmayacağız sütanne.

BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELEMİZE DESTEK OLUN!

BAĞIŞ YAP %100 VERGİDEN DÜŞ

yesilay.org.tr

“Çocuklarımıza bağımlılıktan uzak, sağlıklı bir gelecek için Yeşilay’a bağış yapıyorum.”

Türkiye Yeşilay Cemiyeti ve şubelerine yapılan nakdi bağış ve yardımların tamamı yıllık gelir vergi matrahından indirime tabidir.

YEŞİLAY

SÜTANNE OLDUĞUM İÇİN KENDİMİ ŞANSLI HİSSEDİYORUM

- Sabah Gazetesi Yazı İşleri Editörü Sema Engez ve 19 aylık kızı Duru

Anne sütü kızım için çok önemliydi, çünkü inek sütü ve hayvansal protein alerjisi vardı. Bu yüzden normal mama alma şansı yoktu ve ek gıdası da çok sınırlıydı. Alerjik mamaları yemediği için de tek şansı anne sütüydü. Çalışırken azimle günde 3 kez sağım yaparak sütümü artırdım. Artık o kadar çok sütüm olmuştu ki derin dondurucuda yerimiz kalmamıştı. Kadınlar anne olduktan sonra kendi çocuğuyla birlikte çevresindeki bebek ve çocuklara karşı da hassaslaşıyor. Haberlerde annesini kaybeden bebekleri gördükçe keşke yakınımda olsa da kızım Duru'nun sütlerini verebilsem diye düşünürdüm. Aynı dönemde Ceren'le süt odasında tanıştık. Bebeğini anne sütüyle beslemek isteyen çok duyarlı bir anneydi. Ancak sütü azdı... Ceren'in evi gazeteye yakın olduğu için bir gün Beren'i süt odasına getirmişti. Tesadüf eseri karşılaştık. O gün sütanne fikri doğdu. İslam dinine göre sütkardeşler evlenemiyor. İkisi de kız olduğu için ileriye dönük dinen de bir sakınca yoktu. Süt veren çalışan anneler çok iyi bilir; akşam evde bebeğinizle buluştuğunuz anda göğüsleriniz sızlar, halk arasında "süt iniyor" denilen olaydır bu durum... Ben de o gün Beren'i kucağıma aldığımda tıpkı Duru ile buluştuğumuzda yaşadığım tatlı sızıyı hissettim. O dönem Duru 14 aylık, Beren ise 6-7 ay civarındaydı. Beren'in anne sütüne çok daha fazla ihtiyacı vardı. Kızım için gösterdiğim hassasiyetin aynısıyla Beren'e süt sağıp göndermeye başladım. Sütanne olduğum için kendimi şanslı hissediyorum. Çünkü bana göre kadın olarak dünyaya gelmek mucize silsilesinin başlangıcı... Kadının hamile kalması ayrı bir mucize, 9 aylık serüveni ayrı bir mucize, doğum yapıp bir canlı dünyaya getirmesi ise en büyük mucize... Hele bir de bebeğine süt verebiliyorsa, bir mucizenin daha hazzını yaşıyor demektir. Ben şanslıyım, çünkü aynı anda iki bebeği sütümle besleyebilmenin, tarifi imkansız huzurunu da yaşıyorum. Yazı işleri editörlüğü temposu yüksek, sorumluluğu çok fazla olan bir meslek. En yoğun ve boğucu gündemler arasında Beren için 15 dakikalık bir süt arası verirken ben de anneliğimi hatırlayıp kendime terapi molası vermiş oluyorum. Keşke vaktim daha fazla olsa da Beren'e daha fazla süt sağabilsem...

DESTEK İÇİN:

0850 222 1863

AYNI HIRKANIN HER RENGİ

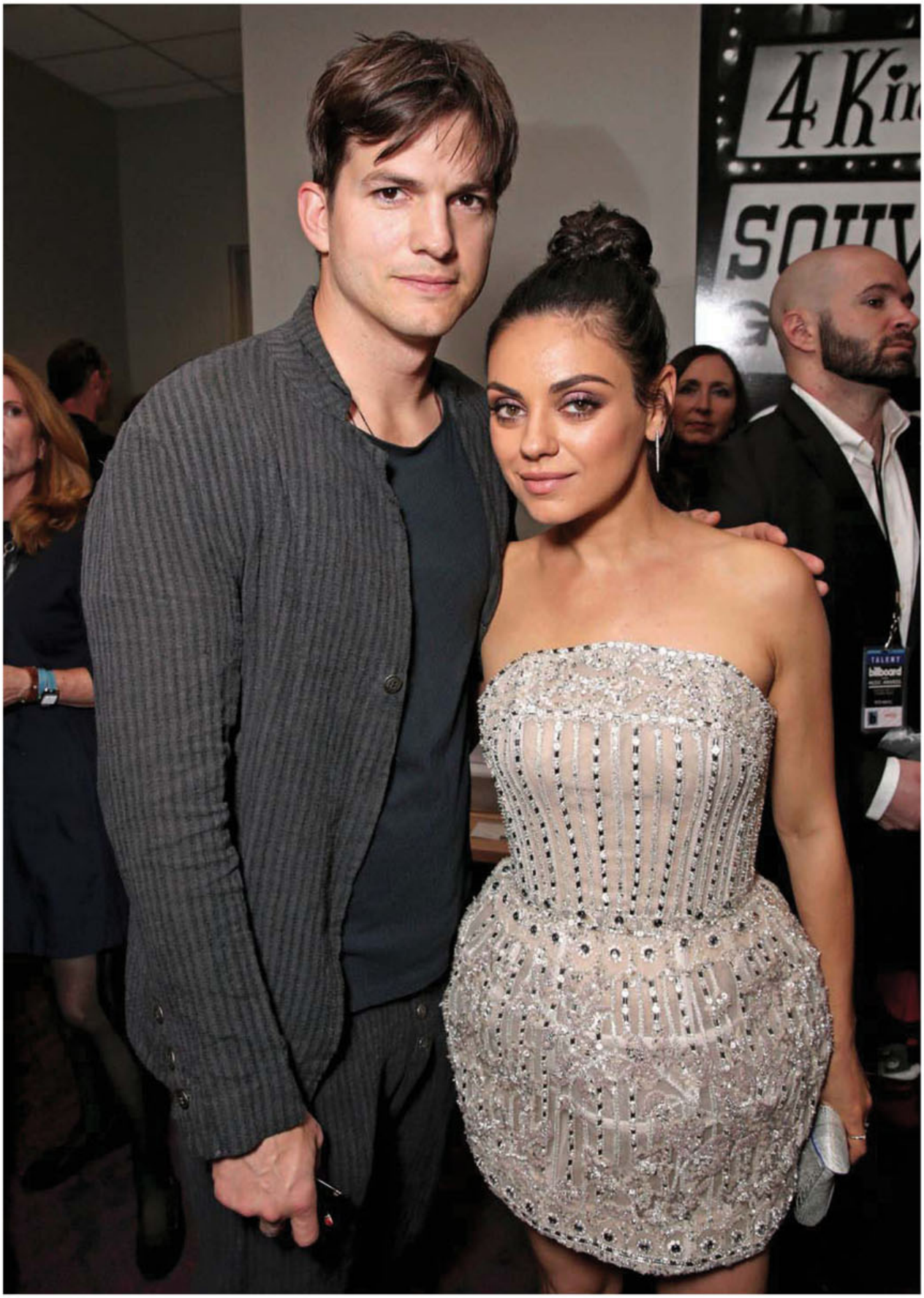
#OlmasadaOlur

AMA EĞİTİM OLMAZSA OLMAZ.

Bu bayram siz de Darüşşafaka'ya destek olun annesi ya da babası hayatta olmayan çocuklarımızın geleceğini aydınlatın.

www.darussafaka.org

Darüşşafaka 1863 CEMİYET


billboard

Kızına çok bağlı bir baba: ASHTON KUTCHER

"Bebeğimizi emzirirken onunla inanılmaz bir bağ kuruyorsun, ben de bu bağı onun tüm bezlerini değiştirerek kurmak istiyorum" Eşi Mila Kunis'e söylediği bu sözler, Ashton Kutcher'ın kızına olan sevgisini ve bağlılığını anlatan sadece bir örnek…

Derleyen: ZERAL KÜÇÜKÖZ ONUK

Dünyada büyük bir hayran kitlesi olan oyuncular Ashton Kutcher (38) ve Mila Kunis (32) çiftinin 2 yaşında Wyatt Isabelle adında bir kızları var. Ashton'a yakın bir kaynağın PEOPLE'a yorumunda şu cümleler dikkat çekiyor "Kızı Wyatt ve doğacak ikinci bebeği hakkında konuşurken Ashton'ın yüzünde resmen güller açıyor. Babalığa dair her şey onun doğasında var."

Christopher Ashton Kutcher, 1978'in Şubat ayında işçi sınıfı bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldi. Biyokimya mühendisliği okuduğu üniversite yıllarında bir yetenek avcısı tarafından keşfedildi. 2010 yılında Time dergisinin 'En Etkili 100 İnsan' listesinde yer aldı. Çocuk yaşta seks köleliğini engellemek için dünya çapında dernek kurdu. 70s Show adlı dizi ile adından söz ettirse de, kendinden 16 yaş büyük Demi Moore ile evliliği nedeniyle hafızalara kazındı. Demi Moore'un çocuklarıyla kurduğu iyi ilişkilerle ve onları sahiplenişiyle, gelecekte bir gün çok iyi bir baba olacağının sinyallerini verdi. Ardından yıllar önce dizide birlikte rol aldığı güzel oyuncu Mila Kunis'e gönlünü kaptırdı ve babalığın tadına vardı.

"O, mükemmel bir baba"

'Bad Moms' filminin yıldızı Mila Kunis; ilk bebeğin yarattığı yüksek tempoyu yolda olan ikincinin heyecanıyla harmanlarken, bebek ve iş hayatı arasında kurduğu denge, ikinci hamilelik ve eşi Ashton Kutcher hakkında TODAY'e açıklamalarda bulundu. "Son günlerde 24 saat bana yetmemeye başladı. Bad Moms birinci ve ikinci bebek arasında yaptığım tek film, iş takvimimi biraz değiştirdim. Wyatt'a hamileliğim sırasında işimle hayat arasında nasıl bir denge oluşturacağım konusunda kendi üzerimde ciddi baskı kurmuştum. Sonra fark ettim ki bu imkansız! Bir film çekerken günde 15-17 saat çalışmanız gerekiyor. Bu da bebeğiniz uyanmadan evden çıkmanız ve o uyuduktan sonra eve dönmeniz anlamına geliyor. Buna değecek bir projede yer alınabilir ancak. Gerçi şanslıyım, çünkü yokluğumda ebeveynlik görevini en az benim kadar ciddiye alıp iyi yapacak birinin evde olacağını biliyorum. O mükemmel bir baba. Hiçbir soru işaretine mahal vermiyor. Normal şartlar altında erkeklerin babalığa adapte olması zaman alır. Wyatt dünyaya geldi ve Ashton iki saniye sonra bebekle ilgili her işi kotaracak yeterlilikteydi. O, inanılmaz biri. İkimiz de, ikinci bebeğin beraberinde getireceği ekstra iş yükünden çekinmiyoruz, en azından şimdilik. Kısa bir süre sonra uykusuz kalmaya başlayınca bu konuyu tekrar değerlendirmek isterim tabii."

"Denge kurma sanatçısı olmak gerekiyor"

Business Insider'a ailesini genişletmekten duyduğu heyecanı anlatan Kunis "Eveeettt, ikinci bebeği istediğimden kesinlikle eminim" derken, Entertainment Tonight'a denge kurma sanatından bahsetti. "Hem iyi bir anne hem iyi bir eş hem de iyi bir kadın olmaya çalışıyorum. Çocuk sahibi olmaya karar verdiğimizde ikimiz de bencil olmamaya hazırdık. İnsanoğlu maalesef bencil. Hem hep kendimizi düşünüyoruz hem de aile kurmak istiyoruz. Küçük bir insanı yetiştirmeye çalışırken denge kurma sanatçısı olmak gerekiyor. Kendin olmayı başarırken, çocuğuna sahip çıkacak kadar da sorumluluk alabilmelisin. Bu tamamen öğrenilecek bir şey, Ashton ve ben bunu başardık" diye ekledi.

"En büyük rolünü evde sergiliyor"

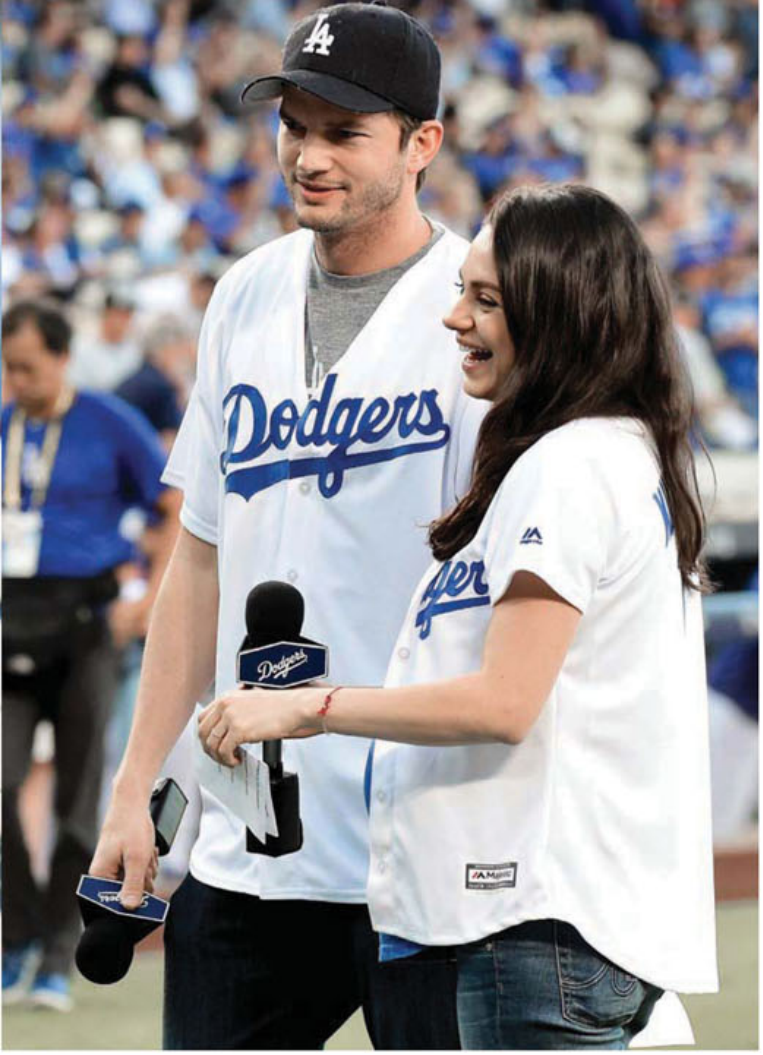
Ashton Kutcher, eşinin anlattığı kadarıyla çok duyarlı bir insan. MailOnline'dan edindiğimiz bilgiye göre ilk çocukları Wyatt dünyaya geldiğinde Ashton eşi Mila'ya "Bebeği emzirirken onunla inanılmaz bir bağ kuruyorsun, ben de bu bağı onun tüm bezlerini değiştirerek kurmak istiyorum" dedi. "O, en büyük rolünü ekranlarda değil, evde sergiliyor. Mükemmel bir kocam var. Kızımızla özel bir bağ kurmak istediği için onun bezlerini değiştirme işinin kendisinin olmasını talep etti. Topluluk içindeysek ve kızımızın bezinin değişmesi gerekiyorsa, bez sadece çişliyse masanın üzerinde değişim yapıp bez kakalıysa yemek yiyen diğer insanları düşünerek 'Hımmm, bu işi halletmek için kadınlar tuvaletini kullanmalıyım' edasına bürünür. Ashton erkekler tuvaletine de bez değişim ünitesi konulması gerektiği fikrini savunuyor.

İşte o dizi...

The Telegraph'a konuşan Mila Kunis "Çocuğumuz 70s Show'u izlerken ona 'Baban ve annen 8 yıl (1998-2006) birlikte çalıştılar. Bu dizi sayesinde tanıştılar. Orada da sevgiliyi canlandırıyorlardı, hatta annen ilk dudaktan öpücüğünü o dizide babandan aldı, haydi seyret" diyeceğini belirtti.

Ashton'a gelecek olursak...

Ashton Kutcher, The Tonight Show'da 2 yaşındaki kızından, babalık sanatından ve dünyaya gelmeye hazırlanan ikinci bebeğinden bahsetti. "İlk



çocuğumuz için çok hazırlıklıydım. Bebekler hakkındaki tüm kitapları okumuştum. İkincisi için herhangi bir hazırlık yapmıyorum. Kendi kendime diyorum ki ilkini düşürüp kırmadık, buna da zarar vermeyiz. Bebekler düşündüğümüz, hatta abarttığımız kadar narin değiller. Dört kişilik bir aile olma fikri beni korkutmuyor değil. İlk bebeğimizin, ilk zamanlarının ne kadar yorucu olduğunu hatırlayınca ikinci bebeğimizin peşinden nasıl koşturacağım diye kaygılanıyorum". PEOPLE'a verdiği röportajda ise eşi hakkında "Her gün işe gidiyorum ve döndüğümde mükemmel bir insanla karşılaşıyorum. Her şey fazlasıyla yolundaymış izlenimi yaratan bir kadın... Aslında biliyorum ki bu mümkün değil; ama Mila yolunda gitmeyen bir şeyler olsa da bunu anlatmayacak kadar mükemmel bir eş ve anne" dedi.

"Çocuk sahibi olmak jimnastik yapmak gibi"

"Kendi çocukluğumu düşünüyorum da kamyonetin arkasında seyahat ederdim. Şu zamanın çocukları için her şey o kadar güvenli ki. Onlar için tasarlanmış oto koltuklarında mükemmel bir şekilde bağlanarak seyahat ediyorlar. Kızımız iki yaşında ve ikinci doğum gününde sevdiği çizgi film karakterinin başrolde olduğu temada bir parti düzenledik. Bu partiler ebeveynlerin rüyası mı, kabusu mu bilemiyorum. Çizgi film karakterleri insanı kovalar gibi. Bu partilerin en zahmetli yanı da hediye pakatlerini açma kısmı. Orada bile ciddi güvenlik önlemleri söz konusu. Kutular açılıyor; ama oyuncakları içinden çıkarabilmek için oyuncağın kutuya sıkı sıkı bağlandığı plastikleri kesmeniz gerekiyor. Çoğu zaman da bu işlem sırasında oyuncaklar hasar görüyor. Çocuk sahibi olmak tıpkı jimnastik yapmak gibi.

Bebeklere fısıldayan adam

Daily News Entertainment haberinde Ashton Kutcher'ın şu cümlelerine yer verdi "Biz çok şanslıyız ki bebeğimizle ilgilenecek zamanı hep bulduk. Bakıcımız ya da gece hemşiremiz yok. Sadece Mila ve ben... Bebek sahibi olmak inanılmaz bir duygu. Dünya üzerindeki en muhteşem şey. Bebeğimiz dünyaya gelir gelmez ailemi arayıp beni ne kadar sevdiklerini bugüne kadar anlamadığım için özür dilemek istedim. Hep derlerdi ki çocuk sahibi olunca insanın dünyaya bakışı, hayatı algılayışı değişiyor ve çocuğunuza duyduğunuz sevgi kelimelerle ifade edilemiyor. Çok doğruymuş. Bir bebeği nelerin sakinleştirdiğini öğrendim. Şu an kendimi 'bebeklere fısıldayan adam' gibi hissediyorum. Bebeğimi arkadaşlarımın kucağına verip onlarda ağlamasına müsaade ediyorum ki 'Hadi verin de susturayım' diyerek hava atabileyim."

"Kızımın adına uygunsuz siteler olsun istemiyorum"

"Bir gün kızımız olursa diye bir isim düşünmüştük, ikimiz de bu isim üzerinde anlaşmıştık. Ne zaman ki Mila hamile kaldı, kararlaştırdığımız isim hissettiğimiz yüksek enerji ile örtüşmedi. Ondan bahsederken 'bebek' dedik hep, seçtiğimiz isim ile hitap edemedik. Bir akşam Mila 'Bu böyle olmayacak, bu ismi değiştirmeliyiz' dedi. Aynı fikirdeydim. Uzun bir süre, gördüğüm her şeyin adını listeledim ve bir anda Wyatt nasıl olur diye Mila'ya sordum. Onun da içine sindi ve bu isimde karar kıldık. İkinci adı Isabelle oldu kızımızın, Mila'nın soyağacından bir isim olduğu için ikinci adı Isabelle oldu. İsim konusu netleşir netleşmez sosyal medya meselelerine el attık. Tüm domain isimlerini rezerve ettirdik. Twitter, Instagram, akla gelebilecek her mecra... Bunu yaptık; çünkü kızımın adına uygunsuz siteler olsun istemiyorum. Bu benim için kabullenilemez bir şey ve hiçbir zaman da gerçekleşmeyecek."

‘Yemek hem lezzetli hem sağlıklı olmalı’

Hazırlayan: ŞENAY ÇELİK

Yemek yapma merakı çocukluk yıllarına dayanıyor Sedef İybar'ın. New York'ta katıldığı mutfak okulu sayesinde başladığı ekran serüveni, Turkmax Gurme HD kanalında "Sedef'li Lezzetler" ile devam ediyor. Sizi de mutfağına davet ediyor.

Digiturk'ün ilgiyle izlenen kanalı Turkmax Gurme HD hafta içi her gün 11.45'te hem lezzetli hem de sağlıklı tariflerin sunulduğu bir programa ev sahipliği yapıyor. Sedef İybar'ın keyifli sohbetiyle renk kattığı programda, özel tarifleri izleyicilerle paylaşılıyor. Sedef İybar ile yemek tutkusu, programın perde arkası ve sağlıklı beslenme konularında çok özel bir sohbet gerçekleştirdik.

Yemeğe olan ilginiz ne zaman başladı? Bunu profesyonel bir kariyere çevirme kararını nasıl aldınız?

Esasen çocukluk yıllarıma dayanıyor diyebilirim; 9 veya 10 yaşımdayken babaneme yardım etme, asistanlık yapma merakı ile başladı ve 21 yaşımda New York'ta özel bir mutfak okulu ile devam etti. Daha sonra mutfak okulunda çalışan ve vakti az olan annelere yemek kursları hazırladım ve bu kursları verirken tanıdığım bir öğrencim sayesinde 18 yıl önce ilk televizyon programıma başladım.

Turkmax Gurme HD'de yayınlanan 'Sedef'li Lezzetler' programı çok beğeniliyor. Bunu neye bağlıyorsunuz?

Arkasında çok ciddi bir takım çalışması var; ben ve tüm ekibim çok büyük emek veriyoruz. 'Programı çekerken eğleniyoruz' sloganı var ya; biz çekim esnasında o kadar bütünüz ki inanamazsınız. Şu ana kadar tek bir gün negatif bir olay yaşamamışımdır arkadaşlarımla. Diğer yandan doğallığın da önemli olduğunu düşünüyorum, ben neysem onu izliyor seyirci aslında. Hiçbir gizlim, saklım yoktur izleyenlerimden. Programımızda "Sedef in Mutfağı"nda bunlar pişirilir ve konuşuluru anlatmaya çalıştık ve başarılı olduk galiba.

Yemeklerinizde önceliğiniz lezzet mi yoksa sağlıklı olması mı?

Her ikisi de aslında. Hiçbir yemek üst üste üç kereden fazla sadece sağlıklı olduğu gerekçesiyle yenmez. Dolayısıyla dengenin kurulması gerektiğine inanıyorum.

En sevdiğiniz sağlıklı atıştırmalık hangisi?

Çiğ badem, kaju, kuru kayısı ve salatalık.

Türk yemek alışkanlıklarını nasıl buluyorsunuz? Sizce yeterince sağlıklı besleniyor muyuz?

Ben çok lezzetli ve çeşitli buluyorum sofralarımızı esasen. Tek sıkıntı, ekonomik darlanmalar dönem dönem mutfağı daha karbonhidrata yönlendirebiliyor. Aksi takdirde Türk kadını son derece bilinçli artık bu konuda.

Sağlıklı beslenmenin öncelikli hale geldiği durumların başında hamilelik dönemi geliyor. Bu dönemde anne adaylarına nasıl bir yemek alışkanlığı öneriyorsunuz?

Sadece evde pişen yemekleri yemelerini tavsiye ediyorum. Beyaz şeker ve tuzdan kendilerini sakınmalarını öneriyorum. Salatayı sokakta yememelerini ve içinde çiğ yumurta olan hiçbir tatlının tadına bakmamalarını söylüyorum hep. Bir de dumansız ve egzossuz havada yürüyüş yapmalarını öneririm. Sebzeleri yarı pişmiş yemelerinde fayda var. Taze veya ızgara kök rezene ve ıspanak, pancar sofralarından eksik olmasın.

Hamilelik kadar, doğum sonrası da önemli! Yeni anneler en çok neleri tüketmeli?

Bol su tavsiye ediyorum, bol yürüyüş ve bol sebze yemeliler, ayrıca ekmek ve yoğurt evde yapılırsa şahane olur.

Doğru beslenmenin bebeğin zeka gelişimiyle ilişkisi olduğuna inanıyor musunuz?

Tabiki inanıyorum bu ispatlanmış bir durum artık. Dolayısıyla tüm annelerin bu konuya önem vermelerini tavsiye ediyorum.

advertorial

YILIN EN ÇOK SATAN 10 OYUNCAĞI

2016 yılının en çok tercih edilenleri...

Hazırlayan: ŞENAY ÇELİK

1 Eğitici köpekçik
99.99 TL
FISHER PRICE

2 Eğitici aktivite masası
129.90 TL **BONDIGO/N11.COM**

3 Prenses Sofia 129 TL
ADEL OYUNCAK

4 Arkadaşım kurbağa
54.90 TL **TODIZOO**

5 Top oyun havuzu
189 TL **PLAYGRO**

6

Akülü araba
919.90 TL **PILSAN**

7

Dünya turu
399.90 TL
LEGO DUPLO

8

Canım bebeğim 157.50 TL **HASBRO/N11.COM**

9

Heidi 110 TL
ADEL OYUNCAK

10

Barbie (adet)
27.90 TL **MATTEL**

Çocuklarınıza GÖNÜLLÜLÜK bilinci aşılayın

ÇOCUKLARIMIZIN İHTİYAÇ DUYDUĞU TEK ŞEY, KOŞULSUZ SEVGİ. BU GERÇEĞİ BAZEN UNUTUYORUZ.

Hazırlayan: IŞIL EVRİM AKGÜN

Bebeklerin yıllar içindeki büyüme aşamalarını gözünüzün önüne getirin. İlk yıllar tamamen içgüdüsel olan, sevgi dolu, masum hareketler sergiliyorken yavaş yavaş arkadaşlarıyla oyuncaklarını paylaşmayan, agresif tavırlar sergileyen ve ön plana çıkmaya çalışan birine dönüştüğünü fark ediyor musunuz. Elbette bundaki en büyük pay bizde... Yıllar içinde sevgiyi, merhameti, vicdanı, paylaşmayı ve en önemlisi de bu değerlere gönüllüce sahip olmasını öğretmeyi unuttuk çocuklara... Çünkü istedik ki hayatta ezilmesin, hor görülmesin, kullanılmasın. Oysa ***"Gönüllülük bir insanın ulaşabileceği en üst noktadır" diyor "Gönüllülük" kitabının yazarı İnal Aydınoğlu.*** Üstelik gönüllülük bilincinin temellerinin mutlaka çocukluk sürecinde atılması gerektiğinin önemi üzerinde durarak...

Gönüllülük nedir?

Gönüllülük dediğimiz şey; aslında karşılıksız vermektir ve bunun karşılığında da kendi isteğinizle vermekten duyduğunuz sevinç ve kalbinizdeki huzurdur. Gönüllülük için söyleyebileceğim en net şey; insanın ulaşabileceği en üst noktadır ve tek sermayesi de sevgidir.

Sizin gönüllülük yolculuğunuz nasıl başladı?

Ben son 25 yılını gönüllülüğe adamış bir adamım. Şu an 75 yaşındayım ve gönüllülük adına ne varsa deli dolu yaşıyorum diyebilirim. Sahneye bile çıkmaya başladım bu yaştan sonra. Bir Gönül Yolculuğu adını verdiğim sahne anlatımımla insanları biraz olsun bu konuda bilgilendirmek istiyorum. Ayrıca, son 6 yıldır da Marmara Üniversitesi'nde ve bu yıl da Maltepe Üniversitesi'nde Gönüllülük ve Gönüllülük Uygulamaları dersleri veriyorum. Kısacası işim gücüm gönüllülük.

Üniversitede eğitim veriyorsunuz, kafama takılan kısım şu, artık yetişkin olan insanlara gönüllük öğretilebilir mi?

Ne öğrenilirse öğrenilsin her şeyin tohumları mutlaka çocuklukta atılır. Sonradan insanlara bir şeyler kazandırmak çok zor, ama yine de bilinçlendirmek önemli. Yine de asıl önemli olanın çocukluk yılları olduğu unutulmayarak, henüz çocukken onlara gönüllülük bilincini öğretmek gerekir. Geçmiş yıllarda yapılan bir araştırmada Bolu ilimizde eğitim gören öğrencilerden üniversite sınavında başarı gösteren kişi sayısının çok düşük olduğu görülmüş. Temeline baktığınızda okulöncesi eğitimin bu ilimizde yüzde 5 düzeyinde olduğu saptanmış. Yani bu da gösteriyor ki okulöncesi eğitime gereken önem verilmemiş ve çocuk eğitim hayatına hazırlanmamış. Bu arada şu an Bolu için çok güzel bir durum söz konusu. Okulöncesi eğitim artık yüzde 95 oranında. Açıkçası çocukken ilmin, bilimin ve çalışmanın temellerini atamazsanız yetişkin olduğu dönemde o kişiden başarı beklemek oldukça güç olacaktır. Aynı şey gönüllülük için de geçerli.

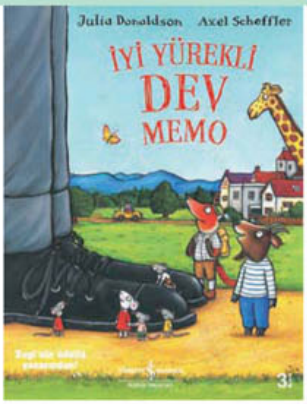
O halde anlattıklarınıza bakarak, gönüllülük bilincinin 0-6 yaş döneminde verilmesi gerektiğini söyleyebilir miyiz?

Çocuk doğduğu andan itibaren ona bu bilincin verilmesi gerekiyor. Çünkü çok saf ve temizler. Biraz büyüdükçe biz yetişkinler onlara rekabeti, hırsı, paylaşmamayı, çıkar peşinde koşmayı, elindekini kaptırmamayı öğrettikçe, maalesef onlar da gönüllülükten uzaklaşıyorlar. Doğal olarak da kendi hayatımızı mahvettiğimiz gibi onlarınkini de mahvetmeye başlıyoruz. Çünkü insanlar bütün yaşamlarını akıllarıyla yönetmeye çalışıyorlar. Spiritüel uzmanlar der ki: "Akıl insanın şeytanıdır". Akılla tabii ki profesör, alim veya iş adamı olunabilir, ama gerçekten doğru insan olmak kalple aklı birbirine dengelemekle mümkündür. Ve gönüllülük kalpten gelir. Akılla kalp ortak olduğu gün ortaya vicdan çıkar ve bunu çocuklarımıza mutlaka öğretmeliyiz. Sevgi, şefkat, merhamet gibi insanlığın ve ruhun gerçek kıymetli değerleri anca kalple sağlanabilir.

Anne-babalara ne söylemek istersiniz?

Dünyaya ruhsal gelişimimizi sağlamak, dünyanın gelişimine, değişimine katkıda bulunmak ve diğer insanları severek, vererek, paylaşarak insanlığın mutluluğu yolunda çalışmak için geliriz. Her insan, yalnız olmadığının bilinci içinde yalnızca kendi çıkarları için yaşamaktan vazgeçip toplumun bir parçası ve görevlisi olduğunun bilincine ulaşmalıdır. Yapabileceği en yüce şeyin diğer insanları sevmek olduğunu anlamalıdır. Bu ise bencillikten kurtulmayı ve daha yüksek bir amaca odaklanmayı gerektirir. Lütfen çocuklarımızı bu bilinçle yetiştirelim.

YILIN EN ÇOK SATAN



İyi Yürekli Dev Memo

Eski püsküsandalet ve yamalı elbisesiyle gezen Memo, yepyeni giysileriyle şehre geri dönmek üzere yola çıkıyor. Yolda mutsuz hayvanlarla karşılaşıyor ve giysilerini hediye ediyor. Çıplak kalan Memo, dükkâna dönüp giysi almak istiyor ama dükkân kapalı! Kapının önündeki eski giysilerini giyip şehre geri dönüyor. İnsanların giyimlerine bakılarak yargılara varıldığı günümüzde önemli olanın bir çift gülen göz olduğunu hatırlatan bu öykü, çocukların sahip olduklarıyla değil samimiyetleriyle dostluk kurabileceklerini anlatıyor.

İş Bankası Kültür Yayınları

İstediğim Her Şeyi Yapabilir miyim?

"İstediğim Her Şeyi Yapabilir Miyim?" cevabı zor bir soruyla karşı karşıya bırakıyor bizi. Çocukların sıklıkla sordukları sorulardan birine yanıt bulmak için sayfaları hızlıca karıştırırsanız beklediğinizden bambaşka bir kitapla karşılaşırsınız. Bu kitabın derdi soruları yanıtlamak değil, soru sormak! Sorularla çocukları âdeta düşünceleriyle oynamaya davet eden yazar, onların görünenin ardına bakmalarını, derinliklerini kendilerinin keşfetmelerini sağlıyor.

TUDEM

Uyurgezer Fil

Ülkenin birinde gürültüsüyle meşhur bir şehir varmış. İnsanlar öyle çok gürültü ediyorlarmış ki hayvanlar şehri terk etmek zorunda kalmış. Bu gürültülü şehrin insanları, kendi seslerini karşılarındaki kişiye duyurabilmek için her geçen gün daha yüksek sesle konuşur olmuşlar. Şehrin ne hale geldiğini hayal edebiliyor musunuz? İşte bu şehre bir gün sirk gelmiş. Bu sirkte, uyurgezer fil varmış. Şehirdeki herkes, fili uyandırmamak için parmak uçlarında yürümeye başlamış. Sirk şehirden gidince sizce şehir eski haline geri mi dönecek?

Can Çocuk Yayınları

Üç Kedi Bir Dilek

Piti, Pati ve Pus, birbirlerini çok seven üç kedi arkadaş. Her zamanki gibi damda sohbet ederlerken Pus arkadaşlarına, bir yıldız kayarken dilek tutulduğunda bu dileğin gerçekleştiğini söylüyor. Bunu çok ciddiye alan Piti ise geceler boyunca uyumayarak yıldız kaymasını bekliyor. Pati ve Pus bir plan yaparak Piti'nin sahte bir kayan yıldız görmesini sağlıyor. Piti'yi kandırdıklarını düşünen iki kafadar kara kara düşünürken gerçekten bir yıldız kaymasın mı! El ele tutuşan dostlar Piti'nin dileğinin gerçek olmasını diliyorlar.

Yapı Kredi Yayınları

Eyvah Kalbim Kırıldı!

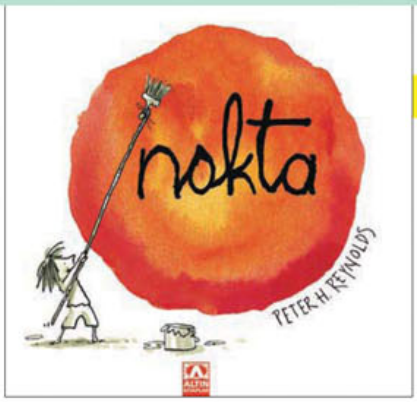
Ege'nin sahil kasabalarındaki mavi çatılı, bembeyaz, müstakil evlerden birinde yaşayan Kalben'in bir gün "PIT" diye kalbi kırılır. Kalbini tamir etmek için türlü yollar deneyen Kalben'le birlikte sayfalar ilerledikçe küçük bir kasabada yaşama özlemi çekebilir, gölgelerin dansını seyrederken her bir sayfayı poster olarak çocuk odasına asmak isteyebilirsiniz. Kitabın sonunda Kalben, kalp kırıklığını onarıyor ve bize çocuklara kalp kırıklığını anlatmak için harika bir rehber oluyor! Bu kitap 100 yaşına kadar her okura hitap ediyor.

Redhouse Kidz Yayınları

Hazırlayan: EZGİ BERK

10 ÇOCUK KİTABI

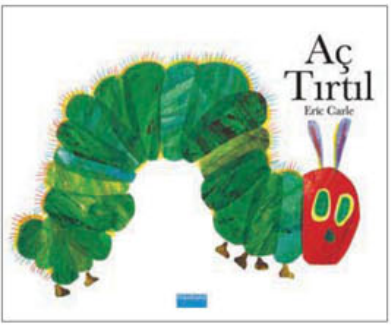
2016 yılında en çok tercih edilen kitaplar...



Nokta

Vashti, resim dersinin sonunda hiçbir şey yapmamış ve mutsuz bir şekilde sınıfta kalakalıyor. Resim öğretmeni onun boş kağıdına bakıp "Aa! Kar fırtınasına yakalanmış bir kutup ayısı." diyor. Somurtan Vashti'ye kağıdın ortasına bir nokta yapıp imza atmasını söyleyen öğretmeni ertesi gün Vashti'nin kağıdını çerçeveleyip duvara asıyor. Bunu gören Vashti rengarenk, irili ufaklı, çeşit çeşit nokta yapıyor. Bir noktanın insanın hayatını nasıl değiştirebileceğini gördüğümüz kitap sayfaları, öğretmenin pozitif çabasının başlangıç fişeği işlevine de dikkat çekiyor.

Altın Yayınları



Aç Tırtıl

Bir yaprağın üzerinde beliren ve çok ama çok aç olan tırtıl, karnını doyurmak için gezinmeye başlıyor. Hafta içi her gün farklı bir yiyeceği mideye indiriyor ama nafile! Cumartesi günü bir çikolatalı pasta, bir dondurma, bir salatalık, bir dilim kaşar peyniri, bir dilim salam, bir lolipop, bir dilim meyveli kek, bir sosis, bir üzümlü kek ve bir dilim karpuz yiyor! Tüm bunları yiyen tırtıl karın ağrısı çekse de ertesi gün kozasını örüyor ve sonunda yediği yiyeceklerin renklerinin yer aldığı güzeller güzeli bir kelebeğe dönüşüyor! Bu kitabı, keyifle okuyacaksınız.

Mavibulut Yayınları

Kayıp Köpek Üzüm

Uçsuz bucaksız yeşilliklerin arasında kocaman bir evde yaşarken birden kendinizi şehir merkezinde, koca binalar ve umursamaz, sürekli koşturan insanların arasında bulsanız ne hissederdiniz? İşte Batu, bu ortamda kendini biraz kaybolmuş hissederken yolu kırmızı tasmalı köpek Üzüm'le kesişiyor. Birlikte oyun oynuyor, su savaşı yapıyor, kuş kovalıyorlar. Batu ne kadar mutlu olsa da Üzüm'ün sahibini aramaya karar veriyor. Üzüm, sahibi Mercan'la buluşuyor! Batu Üzüm'ü kaybedeceğini düşünüp üzülürken yeni bir arkadaş ediniyor.

Pearson Yayınları

Bu Beden Benim

Pedagog Ayşen Oy'un kaleme aldığı "Bu Beden Benim!" genelde 3 yaş itibariyle bedenini keşfetmeye başlayan, bedeni hakkında sorular soran çocuklarla konuşmak için ideal. Kitap aracılığıyla çocuklarınıza bedenlerin kendilerine ait olduğunu, onları rahatsız eden bir durumla karşılaştıklarında neler yapabileceklerini anlatabilirsiniz. Çocuğa dokunmanın teklifsiz olduğu bizim gibi ülkelerde bu konuda yazılmış kitaplar beden farkındalığı ve kendini koruma alanlarında çocuklara nasıl yaklaşılması gerektiği konusunda da yol gösterici.

Mandolin Yayınları

Öpücük Ne Renktir?

Rengarenk resimler yapmayı seven Minimoni, hangi renklerle neler yaptığını anlatırken birden hiç öpücük resmi yapmadığını fark ediyor. Ardından düşüyor öpücüğün renginin peşine. Makarna sosu gibi kırmızı mı acaba öpücük? Yoksa sebzeler gibi yeşil mi? Bal gibi sarı da değil öpücük, çikolata gibi kahverengi de değil. Pembe değil, mavi değil, siyah ve gri de olamayacağına göre ne renk bu öpücük? Kafası karışan Minimoni, annesinin yanağına konurduğu bir öpücükle keşfedecek öpücüğün her rengini. Minimoni'nin renklerle dansını hayranlıkla izleyeceksiniz.

Günışığı Kitaplığı

dosya

Dikkat eksikliği ve HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞU

HAREKETLİ BİR ÇOCUK GÖRDÜĞÜMÜZ AN AKLIMIZA İLK GELEN "HİPERAKTİVİTE", ASLINDA ÇOK CİDDİ, NÖROLOJİK BİR HASTALIK. ÖZELLİKLE DE BU HASTALIĞIN TEDAVİ AŞAMASIYLA İLGİLİ AİLELERİN KAFALARINDA NETLEŞMEMİŞ BAZI SORU İŞARETLERİ VAR. İŞTE BİZ DE BU SORULARI UZMANLARA YÖNELTTİK.

Hazırlayan: BAŞAK DOĞRU YETERLER

İçi içine sığmayan miniğiniz, uyumakta zorlanıyor, konsantre olamıyor ve ders çalışırken kısa sürede sıkılıyor mu? Ya da koltukların üzerinde zıplayıp, yerinde duramıyor da olabilir. Çocukların bu tarz davranışları zaman zaman doğal karşılansa da, aşırıya kaçtığında dikkat eksikliği ve hiperaktiviteyi işaret edebiliyor. Toplumumuzda ise her hareketli çocuğa, hiperaktivite damgası vuruluyor. Konuyla ilgili sorularımızı yanıtlayan ***Klinik Psikolog İpek Gökozan,*** bunun ayrımını iyi yapabilmek için mutlaka bir uzmana başvurmak gerektiğinin ve bu her iki sorunu da yaşayan çocuklara doğru teşhis konduktan sonra doğru tedavinin belirlenmesinin çok önemli olduğunun altını çiziyor. Sorunun nörolojik boyutunu sorduğumuz ***Nörolog Dr. Mehmet Yavuz,*** televizyon ve bilgisayarın bu sorunları tetikleyebileceğini belirtiyor. Tıbbi boyutuyla ilgili görüş aldığımız ***Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan*** ise, ilaç ve davranış terapisinin yanı sıra alternatif başka tedavi yöntemlerinin de çocuğun durumuna göre uygulanabileceğini söylüyor. İşte dikkat eksikliği ve hiperaktivite ile ilgili merak ettiğiniz tüm soruların cevabı…

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu nedir?

Çocuğun dikkatinin yaşıtlarına göre daha kolay dağılması, aşırı hareketlilik göstermesi ve aklına geleni, sonucunu düşünmeden hemen yapması (dürtüsellik) gibi üç temel alanda kendini gösteren psikiyatrik durumlara dikkat eksikliği ve hiperaktivite denir. Aslında bu belirtiler herkeste görülebilir. Ancak tanı konulan çocuklarda belirtiler çok daha sık ve şiddetlidir. Çoğu kez de çocuğun hayatını olumsuz etkiler. Dikkat eksikliği; dikkatin belirli bir alanda odaklanamaması, dikkatsizce hatalar yapılması, dağınıklık, unutkanlık ve kişisel eşyaları kaybetme gibi belirtilerle kendini gösterir. Hiperaktivite ise; çocuğun yaş normlarına uygun olmayacak derecede hareketli olmasıdır. Hiperaktif olan çocuklar uzun süre aynı yerde oturamazlar, çok konuşurlar, devamlı kıpırdanma ihtiyacı hissederler, elleri ve ayakları sürekli hareket halindedir. Dürtüselliği olan çocuklar ise; davranışlarını kontrol edemezler ve bir şey yapmadan önce davranışlarının sonucunu düşünemezler. Genellikle acelecidirler, söz keserler, sıralarını bekleyemezler, istekleri hemen o anda olsun isterler. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun farklı tipleri vardır. Birleşik Tip'te; dikkat eksikliği, hiperaktivite ve dürtüsellik aynı anda görülür. Dikkat Eksikliği Önde Olan Tip'te; dikkat eksikliği vardır, ancak hiperaktivite ve dürtüsellik belirgin düzeyde değildir. Aşırı Hareketlilik Önde Olan Tip'te

ise; hiperaktivite ve dürtüsellik belirgin düzeyde vardır, ama dikkat eksikliği belirtileri çok şiddetli değildir. Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, erken çocukluk döneminde başlar ve yaşam boyu devam eder. Her yaşta tedavisi mümkündür.

Neden kaynaklanır?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, ya genetiktir ya da çevresel etkenlerden kaynaklanır. Fakat genetik yatkınlık çok fazladır. Yapılan araştırmalar; anne veya babada benzer belirtiler varsa, çocukta da bu belirtilerin görülme sıklığının normal çocuklara oranla 2-8 kat daha fazla olduğunu gösterir.

Belirtileri

BEBEKLİK DÖNEMİNDE Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, aslında doğumdan itibaren, hatta anne karnında başlar. Bu tanıyı alan çocukların anneleri "Daha karnımdayken bile çok hareketliydi" şeklinde geri bildirimlerde bulunurlar. Bu bebekler genelde çok huzursuz olurlar ve kolayca ağlarlar. Uykuya dalamazlar veya çok kolay uyanırlar. Aşırı hareketli olurlar ve her türlü ses, dokunma gibi dış uyaranlara karşı çok hassastırlar, kolayca sakinleşemezler. Erken emekleme ve erken yürüme, sık görülen bir durumdur. Konuşmaya başladıktan sonra aşırı konuşurlar ve adeta susturulamazlar. 2-3 yaş aralığındaki "2 yaş sendromu" adı verilen dönem çok daha şiddetli geçer ve öfke nöbetleri sıkça görülür. Ancak burada dikkat edilmesi gereken bir nokta vardır ki; belirtilerin hiçbiri yalnızca bu hastalığa özgü belirtiler değildir. Bütün bebeklerde bu belirtilerin bir kısmı normaldir ve fizyolojik duruma bağlı olarak da görülebilir. Bu nedenle özellikle bebeklik çağında, yukarıda sayılan durumlar söz konusu ise mutlaka bir çocuk doktorunun fiziksel durumu detaylıca değerlendirmesi; ardından anne-baba tutumlarının ve aile ortamının gözden geçirilmesi önerilir.

OKULÖNCESİ DÖNEMDE Okulöncesi dönemde (3-5 yaş) çocuklar zaten gelişime paralel olarak çok hareketlidirler ve meraklıdırlar. Dikkat süreleri doğal olarak kısadır. Bu nedenle eğer dikkatle ve hiperaktivite ile ilgili sorunlar yaşıtlarına göre çok farklılık gösterirse, ancak o zaman bir sorundan söz edilir. Genellikle evde şu belirtiler görülür: Devamlı koşma halinde olurlar, koltuk tepelerine veya kapılara tırmanmaya çalışırlar, aşırı konuşurlar, sürekli soru sorarlar, ama cevabını dinlemezler, evden aniden çıkıp sokağa fırlarlar, uyumak istemezler, öfke nöbetleri geçirirler, oyuncaklardan kısa sürede sıkılırlar. Kreşte görülen belirtiler ise şöyledir: Sınıfta kurallara uymazlar, arkadaşları ile oyun oynarken sorunlar çıkarırlar, çok konuşurlar, gürültücüdürler, sıralarını bekleyemezler, sakince sandalyelerinde uzun süre oturamazlar, resim gibi durağan faaliyetlerden hoşlanmazlar, arkadaşlarına fiziksel olarak zarar verebilirler ve sakarlıklar yaparlar.

Kız ve erkek çocuklar arasında farklılık var mı?

Aslında belirtiler kızlarda ve erkeklerde aynıdır. Ancak toplumda cinsiyet rolleri, karakter özellikleri ve beklentiler, kızlarda ve erkeklerde bazı belirtilerin değişmesine vesile olabilir. Kızlarda en çok, dikkat eksikliği önde olan tip görülür. Genellikle hiperaktivite ve dürtüsellik gözlenmez. Yalnızca dikkat alanında sorunu olan kızlarda; dalgınlık, yavaş hareket etme, tırnak yeme, saç koparma, çekingenlik, karın ağrısı ya da kalp çarpıntısı gibi bedensel şikayetler görülür. Hiperaktivite ve dürtüselliğin gözlendiği kızlarda ise davranışlarının dozunu ayarlayamama, erkeksi oyunlardan hoşlanma, macera peşinde koşma, kız arkadaş gruplarında dışlanma ve çok konuşma gibi durumlar görülebilir.

Hastalık olarak kabul edilebilir mi?

Eğer çocuğun gündelik hayat fonksiyonelliği olumsuz etkilenmeye başladıysa, örneğin; öğretmeninden şikayetler geliyorsa veya evde can sağlığını tehlikeye atacak davranışlarda bulunuyorsa ve bunların zararını öngöremiyorsa, bu durumu mutlaka bir doktor değerlendirmelidir.

Tanı nasıl koyulur?

Yaşamda bazı sorunlar, çocukların dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısına benzer belirtiler göstermesine neden olabilir. Örneğin; tiroit hastalığı, kan şekerinin hızlı yükselip inmesi, uyku apnesi, kansızlık ve nörolojik problemler de benzer belirtileri olan durumlardır. Ayrıca anne-babanın uygunsuz tutumları, aile içindeki gergin ortam, travmatik deneyimler, okulda arkadaş zorbalığı gibi yaşam olayları da dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun belirtilerini verebilir. Dikkat sorunları, yerinde duramama ve huzursuzluk; kaygı bozukluklarında ve öğrenme güçlüklerinde de görülebilir. Bu nedenle doğru tanının konabilmesi için çok detaylı bir değerlendirmenin yapılması şarttır.

Nasıl bir tedavi uygulanır?

Öncelikle aile bir uzmana başvurduktan sonra, uzman çok detaylı bir durum değerlendirmesi yapar. Aile ve çocukla ilk görüşme yapılır, bilgi alınır ve gerekli olan durumlarda çocuğa bazı değerlendirmeler uygulanır. Bunlara ek olarak klinik gözlem yapılır, okul ve öğretmenden bilgiler alınır. Psikiyatrist, çocuktan laboratuvar tetkikleri de isteyebilir. Bütün bunlar bir araya getirildikten sonra tanı konur. Sonra tedaviye nasıl devam edileceği kısmında bir yol haritası çizilir. Gerekli görülürse ilaç tedavisine başlanır. İlaç tedavisine

eş zamanlı olarak çevresel faktörlerin düzenlenmesi de devreye girer. Bu noktada, anne-baba-öğretmen-psikiyatrist birlikte çalışmaya başlar. Hem evdeki hem de okuldaki düzen ve kurallar ile çocuğun hayatındaki yetişkinlerin tutumları gözden geçirilir. Ve anne-babanın eğitimi başlar. Anne-baba eğitiminde adım adım basamaklar şöyledir: Kabullenme ve çocukla olumlu ilişki kurma, olumsuz duygularla baş edebilme (çocuğun davranışları karşısında sakin kalabilme), kurallar, sınırlar ve disiplin konusunu netleştirme, çocukla birlikte çözüm planı üretme. Bunlarla eş zamanlı olarak çocukla bireysel terapiler başlar. Çocukla olan çalışmalarda temel olarak çocuğa DUR-DÜŞÜN-DAVRAN becerilerinin gelişmesi, sosyal becerilerin artması, zaman planlaması, kurallara uymak ve duygu tanımlaması çalışılır.

Okula uyum nasıl sağlanır?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan çocuklar, dikkat sorunları ve aşırı hareketlilikleri nedeniyle okulda derslerde zorlanabilirler. Sınıfta 40 dakika dersi dinlemeyebilir ve evde ödev yapmak istemeyebilirler. Çoğu kez akademik başarıları, sahip oldukları zihinsel becerilere kıyasla geride kalır. Ancak durum ne olursa olsun, bu süreçte ayrı bir eğitimden ziyade; öğretmen ve okul ile işbirliği yaparak herkes tedavi ekibinin bir parçası olmalıdır. Sınıf içerisinde çocuğun durumuna göre bazı düzenlemeler yapılabilir. Ayrı bir eğitim değil, ancak ayrı bir değerlendirme sistemi söz konusu olabilir. Örneğin; sınavlarda ek zaman verilebilir, daha az soru üzerinden değerlendirme yapılabilir, not verilirken ufak hatalar değerlendirmeye katılmayabilir veya ek bir ödev ile notunu yükseltme fırsatı gibi sistemler işe yarayabilir. Ayrıca Türkiye'de LGS, LYS veya TEOG gibi uzun sınavlarda, dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı konan öğrencilerin, heyet raporu ile tek başlarına ve tek gözetmen eşliğinde sınava girme hakları vardır.

Öğretmenler nelere dikkat etmeli?

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı konulan bir çocuğun öğretmeni tarafından özel ve becerikli yanlarının ortaya çıkarılması ve bunların sınıfta kullanılması önemlidir. Aşırı hareketli olan çocuklar zaten hayatları boyunca hep negatif geri bildirimlerle karşı karşıya kalmışlardır. Öğretmeni tarafından sıkça yapılan olumsuz eleştiriler de çocuğun okul motivasyonunu iyice olumsuz etkiler. Öğretmen, anne-baba ve okuldaki rehberlik servisi bir ekip halinde çalışmalıdırlar.
Sınıfta bir sorun yaşandığında çocuğu azarlamadan önce durum, bu ekiple paylaşılmalı ve çözüm önerisi üretilmeye çalışılmalıdır. Öğretmene düşen en önemli görevler; sınıf kurallarının yeterince açık olması, derslerin monoton şekilde işlenmemesi, çocuktan beklentinin aşırı olmaması, çocuğun dikkatinin kolay dağılacağı bir

yerde oturtulmasına izin verilmemesi (pencere kenarı, kapı önü veya bir diğer hareketli çocuğun yanı), çocuk hareketlenmeye başladığında ona hareket etmesini sağlayacak bazı görevler verilmesi (tahtayı silmek, kalem açmak vb), öğrencinin ufak kıpırdanmalarının veya ileri-geri sallanmasının görmezden gelinmesi ve sınıfta gerilimi azaltmak için mizah kullanılmasıdır. Amerika'da bazı okullar, hiperaktivitesi yüksek olan çocukların sınıf içerisinde ders dinlerken ayaklarının altına ufak bir pedal koyar ve böylece çocuğun yerinden kalkarak arkadaşlarını rahatsız etmesinin önüne geçilir. Avrupa'daki bazı okullarda da, aşırı hareketliliği olan çocukların, ayakta durarak yüksek bir sırada dersi dinlemesine izin verilir. Araştırmalar; dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı konan çocukların eline sıkabileceği minik bir top verildiğinde sınıfta dersi daha iyi dinlediğini ortaya koyuyor. Mesela minik bir pilates topunun, çocuğun ayağının altına konarak dersi dinlemesine izin verilebilir; böylece hareket ihtiyacını o topla oynayarak giderebilir. Bu çözüm önerileri öğretmenlerin yaratıcılığına, okulun fiziksel koşullarına ve ekip ile iş birliğine kalmıştır. En önemlisi çocuğa okulda bazı esneklikler tanınmasıdır.

Anne-babalara öneriler...

Anne-babalar çocuklarında aşırı hareketlilik, dikkat sorunları, isteklerini ve duygularını kontrol edememe gibi sorunlar gözlemlediklerinde, ilk etapta mutlaka bir çocuk psikiyatristine veya klinik psikoloğa danışmalıdırlar. Uzman kişi detaylı değerlendirmeleri yaptıktan sonra dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı koyarsa, anne-baba da tanıyı kabullenip durum hakkında bilgi sahibi olmaya başlamalıdır. Çocuğa özgü iyi bir tedavi planının yapılabilmesi için çocuğun güçlü yanlarının ortaya çıkarılması önemlidir, zira sadece sorunlu davranışlara odaklanarak bir tedavi planı, çocuğu motive etmeyecektir. Anne-babanın, neden yardım alınması gerektiği ve sorunun ne olduğunu çocukla açıkça konuşması iyi olabilir. Çünkü üstü kapatılan her şey, çocukta endişe yaratır. Çocukla ilgili olan bir durumu çocuğun haberi olmadan halletmenin mümkün olmayacağı unutulmamalıdır. Bu sorunu yaşayan çocuklara uzun yıllar rehberlik etmek, aile bireyleri açısından yıpratıcı olabilir. Bu nedenle aralarda mola vermek ve evdeki bireyler arasında sağlıklı bir iş bölümü yapmak önemlidir.

YAŞAMINDA DEĞİŞİKLİKLER YAPARAK TEDAVİYE DESTEK OLUN

- **Eğer çocuğunuza dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı konulduysa, evde birtakım düzenlemeler yapın. Odasındaki dikkatini dağıtan şeyleri kaldırın, çalışma masasının üstü genellikle boş olsun ve odada gürültü olmamasına dikkat edin.**
- **Çocuğunuzun günlük aktiviteleri ve ev ödevleri için program yapın, zamanı planlayın ve buna uymasını sağlayın.**
- **Gelişim çağındaki çocukların sağlıklı ve dengeli beslenmesi çok önemlidir. Gazlı içecekleri evinize sokmayın ve şekerli gıdalar tüketmesine engel olun.**
- **Düzenli şekilde egzersiz yapmasını sağlayın. Bu şekilde öğrenme becerileri, dürtü kontrolü, sorumluluk bilinci ve sosyal becerileri artar.**
- **Oyun oynamak; çocuğun kurallara uymasını, sorumluluk almasını, paylaşmayı bilmesini ve sırasını beklemeyi öğretir. Bu yüzden farklı öğretici oyunlar oynamasına destek olun.**
- **Çocuğunuzla konuşurken mutlaka göz teması kurun.**
- **Unutmayın ki her çocuk özeldir ve kendine has bir orijinalliği vardır. Aklınızdaki çocuk profiliyle kendi çocuğunuz uyuşmuyor diye öfkeye kapılmak, beklentilerinizi yükseltmek ve çocuğu azarlamak çözüm değildir.**

NÖROLOJİK BOYUTU

"TELEVİZYON VE BİLGİSAYAR TETİKLEYEBİLİR"

- Nörolog Dr. Mehmet Yavuz

"HER YARAMAZ ÇOCUK HİPERAKTİF DEĞİLDİR"

Dikkat eksikliği olan çocukların yüzde 30'unda hiperaktivite yoktur. Onların ana sorunu dikkatlerini toplayamamak ve konsantre olamamaktır. Genellikle sessiz, uyuşuk ve aşırı duygusaldırlar. Diğer yüzde 70'i ise; hiperaktif, düşüncesizce davranan ve organize olamayan bireylerdir. Düşünmeden tehlikeye atılırlar. Normal faaliyetleri sıkıcı bulurlar. Hiperaktivite, çocuğun yaramazlık sorunu değildir. Her yaramaz çocuğun hiperaktif olduğu söylenemez. Aslında temel yanlışlık, bu tıbbi durumun adının bilinmemesi ya da eksik bilinmesidir. Aşırı hareketlilik, fevrilik ve dikkat eksikliği ile karakterize edilen, gelişimsel bir sorun olan bu duruma; dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu denir. Böyle çocukların gerek ailesi gerekse çevresi tarafından, bilgisizlikten dolayı paylandıkları ve hatta maalesef darba maruz kaldıkları da bir gerçektir.

TETİKLEYİCİ FAKTÖRLER

4 yaşından küçük çocukları, televizyon karşısında program izlesin de oyalansın diye bırakmak çok tehlikelidir. Zira küçük çocuklar, beyin gelişimleri tam olmadığından akıcı görüntüleri hızlı geçen kareler şeklinde görürler. Böylece beyin, kendini hızlı hareket etmeye ve hızlı düşünmeye programlar. Ancak hızlı düşünen beyin detaya odaklanamaz, algı ve öğrenme becerileri düşer. Neticede ise karşımıza dikkat eksikliği olan hiperaktif çocuklar çıkar. Aynı şekilde sürekli ve uzun süre bilgisayar oyunu oynamak, beynin ayarını ve dengesini bozar. Bilgisayar oyunlarında, oyun kareleri hızlı hızlı göz önünden geçer. Böylece oyunu oynayan kişi hızlı düşünmeye ve hızlı hareket etmeye çalışır. Bu tür oyunlar saatler boyu oynandığında, beyni hızlı düşünmeye ve hızlı hareket etmeye programlar. Ancak fizyolojisi icabı hızlı düşünen, aynı anda birçok şeyi değerlendiren beyin, her konuyu derin bir şekilde analiz ve sentez edemez. Dolayısıyla bir süre sonra kişinin yöneldiği her şey, derinlikten uzak, yüzeysel bir bakış açısı ile ele alınır. Bu da, çocukta büyük sorunlara neden olur, derslere yoğunlaşamaz ve başarısız olur. Ne kadar zorlarsa zorlasın üzerinde çalıştığı konuyu öğrenemez, zaten bilgisayar oyunları nedeniyle zamanla gelişen dikkat dağınıklığı ve değişik derecelerde gelişen hiperaktivite nedeniyle, çocuk çok çabuk her şeyden sıkılır duruma gelir.

İLAÇLAR VE YAN ETKİLERİ

En çok kullanılan ilaçlar; metilfenidat (merkezi sinir sistemi uyaranı) içerikli olanlardır. Amphetamin (adrenalin hormonuna benzeyen içerikli) içetürevi olan bu ilaçların en büyük korkulan tarafı, kırmızı reçete ile verilmeleridir. Bu ilaçlar bağımlılığa neden olmaz. Ayrıca ileriki yaşlarda madde kullanmaya yatkınlığı arttırabileceğine dair net bulgular da ortaya konabilmiş değildir. Buna rağmen kırmızı reçeteyle verildiğinden anne-babaları oldukça tedirgin eden bir durumdur. İlaçlar istenildiği zaman kesilebilir ya da ara verilebilir. Örneğin; eğitimin olmadığı tatil zamanlarında verilmeyebilir. Bu ilaçlar, doktorun önerdiği dozda ve saatte, çocuğun ders saatleriyle uyumlu olarak kullanılır. İlaç kullanılmaya başlandıktan sonra da tıbbi takip, yakinen sürdürülür. En sık görülen yan etkiler, uykuya eğilim ve iştahta azalmadır. Baş ve karın ağrıları da nadiren görülebilir. Son zamanlarda sıklıkla kullanılan başka bir ilaç daha vardır.Aslında bu ilaç yeni bir antidepresan ilaç aranırken tesadüfen bulunmuştur. Uyarıcı değildir. En önemli yanı ise kırmızı reçete ile değil, normal reçete ile verilmesidir. Bu ilacın da bağımlılık yapan bir özelliği yoktur. Araştırmalar, ilaç tedavisinin ve davranış terapisinin etkili olduğunu kanıtlamıştır.

ALTERNATİF TEDAVİ

Kuantum biofeedback uygulaması ilaca alternatif yeni bir tedavidir. Bu tedavide temel felsefe; kuantum enerjisi ile beynin enerji sistemini düzene sokmaktır.

Sorunun çözümü ikili tedavide: İlaç tedavisi ve davranış terapisi

- Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan

Dikkat bozukluğu ve hiperaktivite çocuklarda yüzde 5-10 oranında rastlanan ve tedavi edilebilen bir hastalıktır. Bu çocuklar zeki oldukları halde öğrenme güçlüğü çekerler ve akademik başarıyı yakalayamazlar. Doktor yardımıyla beynin ön bölgesindeki kimyasal denge düzeltilerek çocuk uyumlu hale getirilebilir. İstikrarlı tedaviyle çocuk, okulda ve sosyal hayatında yükümlülüklerini daha iyi yerine getirir. Öncelikle, çocuğun duygu dünyası ve kişiliği test edilir. Zihinsel durumunda normal yaş grubuna göre sapmalar olup olmadığına bakılır. Çocuğun önce durup düşünüp, sonra hareket etmesini sağlamak için tedavi yoluyla dürtü kontrolü öğretilir. Bilgisayarlı eğitim modülleriyle stres altında soğukkanlı kalmayı öğretmek de tedavinin başka bir safhasıdır. Konuşmayla ilgili kognitif terapi yöntemleri uygulanır. Ayrıca dikkat dağınıklığı problemini ortadan kaldırmak için zihin geliştirme programlarıyla konsantrasyon becerisi kazandırılmaya çalışılır. Tedavi, hem çocuğun hem de ailenin ihtiyaçlarını karşılamalıdır. Araştırmalar ilaç tedavisinin ve davranış terapisinin etkili olduğunu kanıtlamıştır. Bu tedaviler sadece belirtileri hafifletmekten daha çok şey yapar. Çocuğun kurallara uymasına, yaşıtlarıyla ve ailesiyle ilişkilerini geliştirmesine yarar. İlkokul öğrencileri üzerinde etkili olduğu görülen iki tedavi stratejisi vardır: Birincisi, yakın takip altında yapılan ilaç tedavi programı, ikincisi yoğun davranış terapisidir. Çocuklar için en etkili tedavi, multidisipliner (çoklu tedavi) yaklaşımdır.

MANYETİK UYARIM TEDAVİSİ

Bu tedavi, beyne doğrudan elektrik vermeden, manyetik alan oluşturup beynin doğal elektriğini aktive eden bir sistemdir. Saçlı kafa derisinin üzerine elektro manyetik bir bobin (içinden elektrik akımı geçebilen yalıtkan telden oluşan aygıt) yerleştirilir. Bobinden akım geçirildiğinde bobine dikey manyetik alan oluşur. Karşı tarafta iletken ortam varsa o bölgede bir akım indüklenir (başlatmak, uyarmak). İndüklenen akım bobindeki akıma paralel, fakat ters yöndedir. TMU uygulanmasında, dışarıdan elektrik akımı verilmeden güçlü, ama kısa bir manyetik alan oluşturularak beyin aktivitesi değiştirilir ve tedavi etkisi oluşur.

BİLGİSAYARLI EĞİTİM MODÜLLERİ

Tedavide Rehacom ve Rehabil gibi bilgisayarlı eğitim modülleri kullanılır. Bu sistemler tedavinin desteklenmesine büyük katkılar sağlar. Beyin dalgalarını koldan ölçerek yapılan bir yöntemle ve eğitme biçiminde egzersizlerle, 20+20 seanslık tedavilerle dikkat artırımı yapılır. Bu çalışmalardan önce TOVA testi ile çocuğun dikkati ölçülür. Eğitimden sonra tekrar ölçülerek aradaki fark belirlenir. Yapılan araştırmalarda bu sorunu yaşayan çocuklarda, beynin ön bölgesinde kan dolaşımının iyi olmadığı, kan şekerini iyi kullanamadığı ve dopamin maddesinin eksik olduğu belirlenmiştir. Davranışlarındaki farklılık da bundan kaynaklanır.

İLAÇSIZ, TERAPİ YÖNTEMİYLE TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?

- Psikolog İpek Gökozan

Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu genetik kökenli, biyolojik bir sorundur. Beynin prefrontal lob, bazal ganglionlar ve limbik sistem gibi bölgeleri, bir şey yapmadan önce durup düşünmeyi sağlayıcı bölgelerdir. Eğer bu bölgelerin çalışmasında bir sorun varsa, beynin dikkat ve davranış kontrolünden sorumlu olan bölgeleri yeterince iyi çalışmıyor demektir. Yapısal ve işlevsel sorunlarda ilaç tedavisi çoğu kez şarttır. Fakat sorun biyolojik kökenli olmaktan çok çevresel faktörlere, anne-baba tutumlarına dayalı ise ilaç tedavisinden önce bunları düzenlemek daha sağlıklı olacaktır. Anne-babalar çocuklarının sağlığı hakkında endişe ettikleri için küçük yaşlarda ilaç kullanımına karşı gelebilirler. İlaç kullanımı olmadan; çevresel faktörleri, anne-baba tutumlarını, öğretmen tutumlarını düzenleyerek bir miktar yol almak elbette mümkündür. Dürtüselliği yüksek olan bir çocuk, freni tutmayan bir araba gibidir, davranışsal yöntemlerle o frenin tutması bir miktar sağlanabilir elbette, ancak bu yöntem, uzun süren ve yorucu bir süreç olur. İlaca ilk başta çok karşı çıkan ailelerle bir kar-zarar analizi yaparak ilaçsız yöntemlere gidilebilir. Ancak sürecin yavaş ve çok verimli işlememesi kısmı aile tarafından göz ardı edilmemelidir.

Prematüre bebekli ailelere destek

Prematüre bebeği olan bir aileyseniz, bilin ki yalnız değilsiniz. Sizi düşünen birileri var.

Hazırlayan: IŞIL EVRİM AKGÜN

Bugüne kadar çocuklarda en çok görülen fiziksel engel rahatsızlığı olan Cerebral Palsy ile ilgili çalışmalarıyla ailelere destek olan Türkiye Spastik Çocuklar Vakfı, aynı zamanda Aile Danışma Merkezi kapsamında prematüre bebeği olanlara da yardım eli uzatıyor. Merkezin müdürü Banu Bingöl Sözen, vakıf olarak prematüre bebek sahibi ailelere gösterdikleri duyarlılığı yaygınlaştırılmak istediklerini söylüyor.

Prematüre bebeği olan annelere nasıl destek veriyorsunuz?

Anne beklemediği bir olayla; erken doğumla karşılaştığı için endişeli, şaşkın, kötümser olabiliyor ve bazen de problemin kendisinden kaynaklı olduğunu düşünüp kendini suçlayabiliyor. Annenin bu süreci daha rahat geçirmesi için psikolojik destek veriyoruz. Bebeği ile ilgili tüm sorular, endişeler, beklentiler hakkında konuşuluyor, bebeği ve aileyi bekleyen süreci anlatıyoruz. Anne iyi olursa bebeğin de iyi olacağı ve annenin başlarda bebekten daha önemli olduğu vurgusu aileye hissettiriliyor.

Vakfınızın hedefi nedir?

Aile rehberliği ile ebeveyn-bebek ilişkisini kuvvetlendirerek, bebeğin günlük yaşam kalitesini artırmak, annenin bağlanma, kabul ve başa çıkma süreçlerini kuvvetlendirmek için programlar uyguluyoruz. Hedefimiz kendine güven duyan çocuk modelinin temellerini atmak. Erken müdahalenin önemini vurgulamak ve yaygınlaştırılmasını sağlayarak toplum bilinci uyandırmak, ayrıca farklı yaklaşımlarla gelişime katkı sağlamak. Bu konu ile ilgili çalışanlara da eğitimsel destekler vermek.

Prematüre hakkında farkındalık adına neler yapılabilir?

Konu hakkındaki olası risklerden bahseden kamu spotu yapılabilir. Bu doğrultuda prematüre doğum yapan ve sorun yasayan ünlüler farkındalık oluşturmada öncü kişi olabilirler. Prematüre Anneler Derneği gibi konu hakkında aktif çalışan derneklerle çalışmalar olabilir. Ayrıca Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesi olan hastanelerde ailelere bilgilendirme yazısı verilebilir. Sosyal medya etkinliğinin artırılabilmesi için takipçi sayısı çok olan blogger'lara yönelik bilgilendirici yazılar verilebilir. Vakfın sosyal medya hesaplarından, aktivitelerimizden haberdar edici ve bilgilendirici görsel ve yazı paylaşımları yapılarak sosyal medya takipçilerine ulaşılabilir. İlgili internet sayfalarında kampanya banner'larının yayınlanması sağlanabilir. Belli dergilerin aylık sayıları için prematürelik ve Dünya Prematüre Günü hakkında bilgilendirici röportaj verilebilir. Yenidoğan uzmanı ve hemşiresi olan sağlık çalışanlarına da bilgilendirme ve teşekkür mektupları ve tüm Yenidoğan Üniteleri'ne posterler gönderilebilir. Hastanelerde prematüre doğum yapan aileler ile grup çalışmaları yapılabilir. Vakfımız bünyesindeki Aile Danışma Merkezi'mizin içindeki Erken Müdahale biriminin çalışmaları bu konuya dikkat çekecek niteliktedir.

Tadı damağınızda kalacak bir yılbaşı Sofra'sı için QR kodu okutun ve izleyin!

1- Telefonuna / tabletine QR kod okumaya yardımcı bir uygulama indir.
2- Uygulamayı aç ve telefonun / tabletin kamerasını koda doğru tut.
3- QR Kod uygulaması otomatik olarak QR kodu tanıyacak ve videomuza yönlendirecek.

TURKUVAZ DERGİ

OYUN Mutlu eder:)

Dünyayı anlamak ve deneyimlemek için minikler oyuna ihtiyaç duyuyor.

Hazırlayan: IŞIL EVRİM AK GÜN

Bebeğinizin iletişim becerilerini ve duygusal zekasını geliştirmenin en ideal ve eğlenceli yolu tabii ki oyun. Molfix'in de danışmanlığını yapan ***Pedagog Tansu Oskay***'a göre oyun, mutlu bir aile olmanın da önemli bir koşulu.

Oyun bir iletişim aracı

Bebek doğduğu andan itibaren çevresiyle iletişim kurmaya hazırdır. Annesi ile birlikte yaptığı her bir eylem, aynı zamanda aralarındaki iletişimi de oluşturur. Her geçen gün bakışlarıyla, mimikleriyle tepki vermeye başlar ve iletişim becerilerine yenilerini ekler. Dış dünya ile arasındaki iletişimi kuran, güçlendiren ve çeşitlendiren en önemli araçlardan biri de oyundur. Bu sayede bebek, yetişkin dünyasını daha yakından tanır. Üstelik her zaman komplike bir aktivite olmak zorunda da değildir. Bebeği hoplatırsınız, yüzüne hafifçe üflersiniz, oyuncağını sallarsınız, bir örtünün ardına saklanırsınız... Bu minik oyunlarla onun dünyasına girer, ona öğretir ve onunla iletişime geçersiniz.

Aile içi ilişkileri olumlu etkiliyor

Oyun, bebeklerle kaliteli zaman geçirmenin en doğal, etkili ve rahatlatıcı yoludur. Bir bebekle ne kadar çok oyun oynarsanız, onun gelişimine o kadar katkı sağlar ve ufkunu genişletirsiniz. Oyun oynayan bebeklerin hayal güçleri ve yaratıcılıkları gelişir, duygusal gelişimleri hızlanır, duygusal zekaları artar. Duygusal zekanın artışı ise tüm beceri ve öğrenme alanlarını olumlu yönde etkiler. Oyunun olumlu etkileri yalnızca zihinsel ve fiziksel gelişimle de sınırlı değildir. Bebeğinizle sık sık oyunlar oynuyorsanız; yaşı ilerledikçe ona limit koyarken ve kural öğretirken, kısacası ilişkinizin her alanında daha az gerilim yaşarsınız. Oyunun inatlaşma ve gerilimi azaltma gibi sihirli bir özelliği vardır. Oyun ile mutlu bir ev yaşantısı atmosferi sağlanır.

Neden oyun oynamalısınız?

- Oyun sayesinde bebeğinizi daha iyi tanır ve kendinizi yeterli hissedersiniz.
- Birlikte oynadığınız oyunlar sayesinde, bebeğinizle sağlıklı bir iletişim kurarsınız. Aynı zamanda onun özgürce denemesine fırsat vermiş olursunuz.
- Oyun oynadıkça, bebeğinizin geriliminin ve huzursuzluğunun azaldığını, mutluluğunun ise arttığını fark edersiniz.
- Akşamları oynayacağınız az hareketli, sakin oyunların ardından uygulayacağınız uyku ritüelleriyle bebeğinizin kolayca uykuya dalmasını sağlamış olursunuz.
- Basit oyunlarla bebeğinize dokunduğunuzda onunla aranızdaki bağ ve güven duygusunun da arttığını hissedersiniz.

En iyileri yeniden izlemeye hazır mısınız?

Efsaneler a2'de!

TELEVİZYONUN

YENİ RENGİ

UYDU	: Türksat 4A	FREKANS: 12053Mhz	
POL	: H (Yatay)	SYMBOL RATE: 27500	
FEC	: 5/6		

Digiturk	tivibu	TELEKOMVA	TURKCELL TV+
35.KANAL	59.KANAL	37.KANAL	29.KANAL

www.a2tv.com.tr

Psikolog ve Oyun Terapisti
BAHAR ÇAKIR

HAYDİ OYUNA!

2016 NASILDI?

(4 yaş ve üzeri)

SORULAR

Yaşım:.....
Bu yıl okulda yapmayı en sevdiğim şey:.....
Bu yıl yapmayı en sevdiğim aktivite:.....
En sevdiğim renk:.....
En sevdiğim oyuncağım:.....
En sevdiğim yemek:.....
En sevdiğim arkadaşım:.....
Ailemle yapmayı en sevdiğim şey:.....
Bu yıl beni üzen şey:.....
Bu yıl beni en mutlu eden şey:.....
Bu yıl yaptığım en iyi şey:.....

Bu listeyi çocuğunuzla birlikte doldurun! Siz sorun o cevaplasın.

Kazandırdıkları:

✓ İletişim becerileri
✓ Kendini tanıma
✓ Çocuğunuzu tanıma
✓ Farkındalık

https://www.facebook.com/bahcesehircinarpsikoloji
www.cinarpsikoloji.com

Çocuklar oyunla öğrenir ve onların gelişimini, birlikte oynayabileceğiniz oyunlarla destekleyebilirsiniz. İşte, motor ve dil becerilerini geliştirecek ve temel kavramları öğrenmelerine destek olacak oyun alternatifleri...

YENİ YIL TAKVİMİ

(3 yaş ve üzeri)

MALZEMELER
12 adet dosya kağıdı, parmak boya
Kalem, delgeç, ip

NASIL OYNANIR: Çocuğunuzla birlikte mevsimleri ve ayları konuşun. Sonra her ay için parmak baskısıyla o ayın genel özelliğine uygun şekiller çıkartın. Örneğin; Ocak ayı için kar tanesi, Şubat ayı için kalp, Mayıs ayı için güneş, Eylül ayı için okul... Çocuğunuzun gelişim seviyesine göre, kağıdın arkasına da o ay kaç günden oluşuyorsa, o kadar gün sayısını yazmasını isteyebilirsiniz. Dilerseniz, tüm kağıtları üst üste koyup sayfa çevirebileceğiniz yerden delgeçle bir delik açıp iple bağlayabilir, duvarınıza da asabilirsiniz.

Kazandırdıkları: ✓İnce motor beceriler ✓Mevsimleri ve ayları tanıma ✓Kavramları tanıma

DİLEK KUTUSU (6 yaş ve üzeri)

MALZEMELER
Kağıt, kalem, kavanoz ya da kutu

NASIL OYNANIR: Bu oyun en az 4 kişi ile oynanır. Bu yıl için hedeflerim listesi oluşturun. Örneğin; "Sevdiğim arkadaşlarımı eve çağırıp parti yapmak", "Kilo vermek", "İngilizcede daha yüksek not alabilmek" gibi... Bu hedefleri herkes bir kağıda yazsın ve bir kutu ya da kavanozun içine katlayıp, koysun. Sonra kişi sayısına göre iki takıma ayrılın. Herkes kutudan bir kağıt seçsin ve hedeflerin kime ait olduğunu tahmin etmeye çalışın.

Kazandırdıkları: ✓Akıl yürütme ✓Hedef belirleme ✓Kendini tanıma ✓İhtiyaçlarını tanıma

RESİMLİ TOMBALA

(3 yaş ve üzeri)

MALZEMELER
Renkli kartonlar
Makas
Kağıt
Keçeli kalem
Yapıştırıcı
Kese

NASIL OYNANIR: Klasik tombaladan farklı olarak daha küçük çocukların da oynayabileceği bir oyun hazırlamaya ne dersiniz? Aynı tombala kartları gibi renkli kartonları dikdörtgen şeklinde kesin. Kişi sayınız kadar kart kestikten sonra çocuğunuzun da katkıda bulunabileceği basit şekiller çizin: Daire, güneş, çiçek, bulut gibi... Bazı resimler bazı kartlarda aynı olabilir. Sonra bu resimlerin aynılarını başka bir kağıda çizin ve kesin. Bir de tombala kartlarınız için kese hazırlayın. Herkes kartlarını alsın ve oyun başlasın. Kesenin içinden bir kağıt seçin, kimin kartında o resim varsa o kişi resmi alsın ve kartındaki resmin üstüne koysun. Eğer başka birisinde de aynı resim varsa, oyunun başında küçük bir nesne belirleyin ve resmi onunla kapatın.

Kazandırdıkları:
✓İnce motor beceriler
✓Yaratıcılık
✓Eşleştirme
✓Sınıflandırma
✓Görsel hafıza

moda

Derin Banu
Sweatshirt 49.99 TL
Etek 29.99 TL
Şapka 29.99 TL
Bot 69.99 TL
Koton Kids

Toprak
Gömlek 69.90 TL
Mothercare
Sweatshirt 32.99 TL
Bere 22.99 TL
Koton Kids
Pantolon 32.95 TL
Ayakkabı 39.95 TL
LC Waikiki

ONUN TARZI *hangisi?*

Prodüksiyon: Aytülike Keskin Fotoğraflar: Canan Yetişti Satkın
Mankenler: Derin Banu Güneşgil 4.5 yaş, Toprak Çerçioğlu 6.5 yaş (Layla Şirin Ajans)
Fotoğraf Asistanı: Sabra Seçuk Makyaj: Ali Çavdır

SEVİMLİ

Çizgi film karakterleriyle hayal dünyasına yolculuk...

İSTER ROCKER
İSTER BOHEM
İSTERSE SPOR
VE SEVİMLİ...
HEPSİNİN ORTAK
NOKTASI:
NE GİYSELER
MİNİKLERE
YAKIŞIYOR.

BOHEM

Zamana karşı koyan stil...

Derin Banu
Yelek 85.95 TL
Elbise 79.95 TL
Bot 149.95 TL
Zara Kids

Toprak
Hırka 29.95 TL
Gömlek 26.95 TL
Pantolon 35.95 TL
Bot 59.95 TL
LC Waikiki

Derin Banu
Tişört 89.95 TL
Tayt 119.95 TL
Gap Kids
Ayakkabı 89.99 TL
Mango Kids

Toprak
Yelek 119.95 TL
Sweatshirt 119.95 TL
Gap Kids
Eşofman altı 24.95 TL
LC Waikiki
Ayakkabı 109.95 TL
Zara Kids

Derin Banu
Ceket 139.99 TL
Mango Kids
Tişört
LC Waikiki
Etek 19.99 TL
Bot 69.99 TL
Koton Kids

Toprak
Ceket 35.99 TL
Gömlek 35.99 TL
Koton Kids
Pantolon 89.99 TL
Mango Kids
Ayakkabı 39.95 TL
LC Waikiki

ROCKER

Havalı, ışıltılı ve ilham veren bir dünya!

YILBAŞI *ziyafeti*

ÇOCUKLARIN ŞEN KAHKAHALARI, KUTU OYUNLARI VE NEŞE ...
E BİR DE KEYİFLİ BİR SOFRA. YENİ YILIN GELİŞİNİ,
YILBAŞI GECESİ AİLECE EVDE KUTLAMAK BİR BAŞKA GÜZEL.

Hazırlayan: İPEK KUŞÇU

Ayıcıklı YILDIZIM SENSİN KURABİYESİ

Malzemeler

1 adet yumurta, 1.5 su bardağı organik elma şurubu
1 tatlı kaşığı ham kakao, 150 gram tereyağı
Alabildiğine organik tam buğday unu
1 çay kaşığı karbonat ve aktive etmek için limon suyu

Hazırlanışı

Malzemelerin oda sıcaklığında olmasına dikkat edin. Derin bir kasede karbonat ve limon suyu dışındaki tüm malzemeyi karıştırın. En son karbonatı üzerine limon suyu dökerek aktive edin ve onu ekleyin. Yumuşacık bir hamur elde edin. İstediğiniz kalıpları kullanarak şekillendirin. Önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika kadar pişirin.

Süsleme için

1 adet yumurta akı, 2 yemek kaşığı pudra şekeri
Tuz, parça çikolata

Hazırlanışı

Yumurta akını bir fiske tuz ile çırpın. Pudra şekeri ekleyerek koyu bir muhallebi kıvamı elde edin. Ayıcığın gözlerini bu karışım ile yapın. Göz bebekleri için minik parça çikolata kullanın.

ORGANİK YILBAŞI PASTASI

Malzemeler

6 adet yumurta
1 çay bardağı organik tam buğday unu
Limon kabuğu rendesi
1 tatlı kaşığı ham kakao, tuz
1 çay kaşığı karbonat ve aktive etmek için limon suyu

Kreması için

700 ml organik süt,
1.5 yemek kaşığı organik pirinç unu
Yarım çay bardağı organik elma şurubu
1 tatlı kaşığı ham kakao
6 yemek kaşığı organik labne

Süsleme için

Kurabiye

Hazırlanışı

Öncelikle pastanın pandispanyası için yumurta sarılarını çırpın. Ayrı bir kapta yumurta beyazlarını bir fiske tuz ilavesi ile bembeyaz kar olana kadar çırpın. Her ikisini yavaşça birbirine katın. Karbonatı limon suyu sıkarak aktive edin. Yavaşça karıştırın. Un ilavesini azar azar yapın. Kek kıvamında olması gerekiyor, ama çok yoğun ve koyu da olmamalı. 24 cm'lik kelepçeli bir kalıba karışımı yerleştirin. Önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika kadar pişirin. Eğer ince derseniz bir tane daha hazırlayın. O pişerken kremayı yapın. Organik süt, pirinç unu, elma şurubu ve ham kakaoyu bir tencereye aktarın. Karıştırarak koyulaşana dek pişirin. Sıcakken labneyi ekleyin ve kremaya iyice yedirin. Biraz buzdolabında tutun. Pandispanyayı ikiye kesin. Kremayı araya ve üstüne spatula ile yayın. Buzdolabında tutun. Servis öncesi kurabiyelerle süsleyin.

Bereket ÇÖREKLERİ

Malzemeler

1 adet yumurta
1 yemek kaşığı sirke
1 çay bardağı yoğurt
150 gram tereyağı
Alabildiğine organik tam buğday unu
1 çay kaşığı karbonat ve aktive
etmek için limon suyu

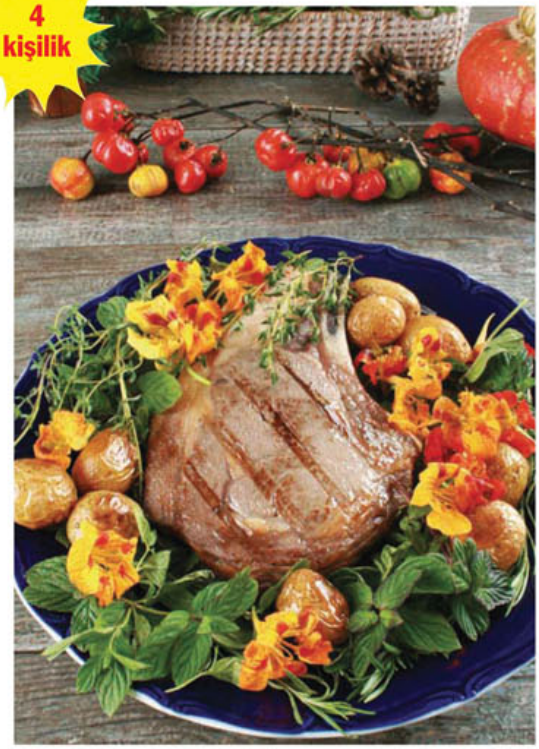
Süsleme için

Yer fıstığı veya ceviz veya fındık

Hazırlanışı

Malzemelerin oda sıcaklığında olmasına dikkat edin. Derin bir kasede tüm malzemeyi karıştırın. En son karbonatı üzerine limon suyu dökerek aktive edin ve onu ekleyin. Yumuşacık bir hamur elde edene kadar azar azar un ilave edin. İstediğiniz kalıpları kullanarak şekillendirin. Önceden ısıtılmış fırında 15-20 dakika kadar pişirin.

4 kişilik



Mini patatesli DANA STEAK

Malzemeler

4 parça dana steak, 1 kg mini patates
Sevdiğiniz tüm yeşillikler, taze otlar
Sızma zeytinyağı, tuz, karabiber ve taze kekik

Hazırlanışı

Eti alırken 2-2.5 cm arasında ve dinlenmiş et olmasına dikkat edin. Ayrıca buzdolabından çıkarttıktan sonra da 1-1.5 saat kadar oda sıcaklığında dinlendirin. Öncelikle deniz tuzu ve karabiberle ovun. Kalın döküm tavayı en yüksek ısıda ısıtın. Sonra eti bu sıcak tavaya alın. Tavaya attıktan sonra sürekli çevirmeyin, mühürleyin. Eti bir kere çevirin. Taze kekiği etin üzerinde ve tavada biraz gezdirin. Hafifçe aromasını bırakmasını sağlayın. Ardından eti fırın tepsisine mini pateteslerle birlikte aktarın. Orada da 20 dakika patatesler pişene kadar tutun.

KIRMIZI *ilham*

Göz alıcı bir makyaj ve çekici bir koku… Yılbaşı gecesi için hazır mısınız?

Hazırlayan: AYTÜLİKE KESKİN

CİLDİNİZ *yenilensin*

Havalar iyice soğumadan, cildinize yoğun bakım yapma zamanı.

Hazırlayan: AYTÜLİKE KESKİN

AVENE Hydrance Perfecteur Legere karma cilt renkli nemlendirici 89 TL

MUSTELA çatlak serumu 64.50 TL

OGX Biotin&Collagen şampuan 42 TL

AVENE Hydrance nem serum 79.90 TL

LA ROSE Des Sables Huile Peau de Rose bakım yağı 125 TL

PHYSICIANS FORMULA Argan BB Concelar 69 TL

CAUDALIE el ve tırnak bakım kremi 40 TL

FRIZZ NO MORE saç bakım kremi 14.90 TL

PHYTO PHYTODENSIA anti-aging saç serumu 169 TL

Dudaklara Doğal Koruma

Bir kadının hayatı boyunca 2-4 kg arasında ruj yuttuğunu biliyor muydunuz? Bunu biz değil, araştırmalar söylüyor! Demek ki dudaklarımızda tercih ettiğimiz ürünün içeriği sandığımızdan çok daha önemli. Burt's Bees'in yüzde 100 doğal dudak bakım ürünleriyle içimiz çok rahat.

Serinleyen havalarla birlikte dudaklarınıza gereken bakımı yapmanın ve onarmaya yardımcı doğal bakım markası Burt's Bees'i kullanmanın tam zamanı! Bu yüzde 100 doğal dudak balm'ları, farklı aromalara sahip.

Yediklerinizin doğal olmasına dikkat ediyorsunuz, peki ya kullandığınız bakım ürünlerinin? Cevabınız evet ise doğal bakım markası Burt's Bees'in yüzde 100 doğal, renksiz dudak balm'larıyla mutlaka tanışmalısınız. Serinleyen havalarla birlikte dudaklarınıza gereken bakımı yapmanın ve onarmaya yardımcı doğal bakım markası Burt's Bees'i kullanmanın tam zamanı! Dudaklarımızı azıcık ihmal ettiğimizde hemen kuruyor ve çatlıyorlar; bu sonbahar ve kış aylarında en çok yaşadığımız problemlerden biri. İşte bu yüzden nem dengesi için dışarıdan bakıma ihtiyaç duyarlar. Burt's Bees renksiz dudak bakım ürünleri bal, nane, yabanmersini, çikolata, vanilya, nar veya açaiberry gibi farklı tat ve koku alternatifleriyle dudak bakımını çok daha keyifli hale getiriyor. Daima pürüzsüz dudak dokusuna sahip olmak için dudak balm'ınızı çantanızdan ayırmamalısınız.

RENKLİ SEÇENEKLER

"Ben renksiz ürünlerden hoşlanmıyorum, dudaklarımda doğal bir kırmızılık arıyorum" diyorsanız Burt's Bees size yine yüzde 100 doğal ama renkli rujlarını sunuyor. Burt's Bees renkli rujların yedi farklı renk alternatifi bulunuyor. Üstelik formülünde yer alan nane yağı dudaklarda hafif dolgun bir görünüm sağlamaya da yardımcı oluyor. Tüm Burt's Bees dudak bakım ürünlerine; yetkili eczanelerden ve Tekin Acar Mağazaları'ndan; renksiz dudak bakım ürünlerine ise bunlara ek olarak Gratis ve Watsons Mağazaları'ndan ulaşabilirsiniz. ■

Bebeğiniz ve sizin için...

Yeni ve yenilenmiş ürün önerilerimize bakmadan alışverişe çıkmayın.

Hazırlayan: BAŞAK DOĞRU YETERLER

Hassas ciltlere

HiPP Saç ve Vücut Banyo Jeli, alerji yaratabilecek veya cilde zarar verebilecek hiçbir madde içermiyor. Hassas ve nazik bir şekilde temizleme sağlıyor ve göz yakmıyor.

Kıyafetlerinizi siz tasarlayın

Dikişe başlamayı düşünenlere en uygun yeni yıl hediye alternatifi SINGER'den geliyor. Kullanımı son derece pratik olan SINGER'in START 1306 modeli; kendi zevkine göre kıyafetler ve eşyalar tasarlayarak yaratıcılığını özgürce sergilemek isteyenlere sesleniyor.

En miniklere

Bebe D'or Doğal Kıl Fırça ve Tarak Seti'nde yer alan doğal kıl fırça, keçi kılından üretiliyor ve bebeklerin hassas saç derisine nazikçe masaj yapıyor. Sette bulunan tarak ise yuvarlak ucu ve ince dişli oluşuyla bebeklerin ilk aylarında saç derisinde oluşan konakları temizliyor.

Hassas bakım

Cetaphil; günlük cilt bakımı ve özel cilt bakımı olarak konumlandırılan yedi ayrı ürünüyle tüm yaş gruplarından kadınlara ihtiyacı olan hassas bakımı sunuyor.

Eğitici ve yaratıcı oyunlar anaokullarında

LEGO TÜRKİYE, LEGO DUPLO YAPIM PARÇALARIYLA ARALIK AYI BOYUNCA 100'E YAKIN ANAOKULUNU ZİYARET EDİYOR. BÖYLECE 4,000'DEN FAZLA ÇOCUĞA ULAŞARAK ONLARA HEM KEYİFLİ VAKİT GEÇİRTMEYİ HEM DE HAYAL GÜÇLERİNİ GELİŞTİRMEYİ HEDEFLİYOR.

Oyuncak tutkunlarına

Oyuncak tutkunlarının hayatına neşe ve eğlence katan Toyzz Shop; yüzlerce ürünüyle yeni yıl alışverişi için sevenlerini mağazalarına bekliyor.

EN MUTLU ANLARINIZDA...

Bebeğinizi beklerken ki tatlı telaşınız, minik yavrunuzun yumuk yumuk gözlerini dünyaya aralama çabası, ilk bakışmalar, yuvanızda mışıl mışıl uyurken girdiği türlü kılıklar ve su gibi geçen zamanla birlikte girilen yaşların kutlamalarını fotoğrafçı Pelin Bayraktar, sizin yerinize hafızalarınıza kaydediyor.

www.pelininderinizleri.com

UNUTULMAZ HEDİYE

Fujifilm Instax fotoğraf makineleriyle çektiğiniz her fotoğrafı, saniyeler içinde karta basılı olarak elinize alabilirsiniz. Farklı tasarımları ve renkleriyle göz dolduran Instax'lar, pek çok profesyonel özelliği de sahip. Yeni yıl için dostlarınıza Instax armağan edebilirsiniz.

Düğüne Cosmopolitan Bride ile hazırlanın

COSMOPOLITAN BRIDE KIŞ 2016-2017 SAYISI, YİNE DOPDOLU. DÜNYA PODYUMLARINDAN FAVORİ TASARIMLAR VE ÜNLÜ MODACILARIN KIŞ SEZONUNA ÖZEL ÖNERİLERİ, GELİNLİK SEÇİMİNİZİ KOLAYLAŞTIRACAK. SEÇİLEN 14 ÇİFTİN GÖRKEMLİ DÜĞÜN HİKAYESİ, KONSEPTİNİZİ BELİRLERKEN SİZE İLHAM VERECEK.

Adore Oyuncak UMUT OLDU

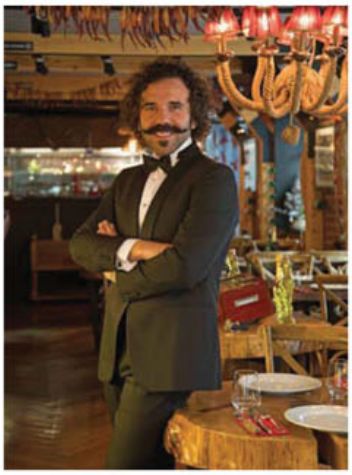
Adore Oyuncak ve Kanserli Çocuklara Umut Vakfı'nın, tedavi gören çocukların yaşam alanlarını ve umutlarını renklendirebilmek için beraber yürüttüğü "Adore Oyuncak ile Umut ol" adlı proje, kısa sürede sosyal medya kullanıcılarının desteğiyle büyük ilgi gördü. İstanbul'da 7 hastanenin 9 çocuk servisinde çocuklarla buluşacak.

Çatlakları önleyin

Mustela Çatlak Öncesi Kremi, doğal kökenli içeriğiyle çatlak oluşumuna karşı koruyucu bakım sağlıyor. Ciltteki gerginlik hissini rahatlatıyor ve cilt elastikiyetinin güçlenmesine yardımcı oluyor. Ayrıca bir ürün alana ikincisi yüzde 50 indirimli!

EVİNİZİ RENKLENDİRİN

Yılbaşı şıklığını evlerine taşımak isteyenler, internetin öne çıkan giyim, ev tekstili ve aksesuar markası bonprix.com.tr'nin ilham verici ürünleri ile yaratıcılıklarını konuşturuyor. Nevresim takımlarından sandalye kılıflarına, rüzgar engelleyicilerden ışıklı dekorlara kadar birbirinden orijinal tasarımlar, sadece yılbaşı haftası değil, uzun bir süre evleri süsleyecek.

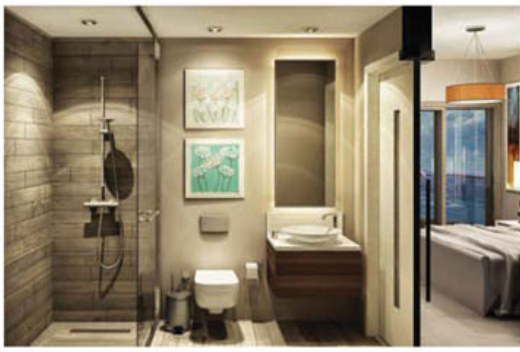


Gürkan Şef formülü

Etin jönü Gürkan Şef, kalsiyum bakımından zengin olan ilik suyunun, kış mevsiminde bedeni güçlendirmek ve mikroplara karşı direnci arttırmak için, herkes tarafından tüketmesi gerektiğini söylüyor.

Doğayla iç içe

Athena Rezidans, Mersin'de eşsiz doğa ve tarihle iç içe bir yaşam sunuyor. Kendine ait bir koya sahip Athena Rezidans, 12 sit alanının bulunduğu bir bölgede; Mersin Ayaş'ta eşsiz doğa, deniz ve tarih manzarası arasında yükseliyor. Mandalina bahçelerinin arasından geçerek denize inilen bu proje doğayla iç içe bir yaşam isteyenler için inşa ediliyor.



SESLİ HİKAYE OKUMA GÜNÜ

FRÖBEL ve Okuma Vakfı, Almanya çapında düzenlenen Sesli Hikaye Okuma Günü'nü yurt dışına götürüyor. FRÖBEL Anaokulları'nın Avustralya, Türkiye ve Polonya'da hazırlıkları yoğun bir şekilde devam ederken; bu etkinliğe bağlı olarak , "Biz sırt çantamızı sevdiğimiz kitaplar ile dolduruyoruz" sloganıyla İstanbul ve Poznan FRÖBEL Anaokulları'nda öğrenim gören çocuklar, sevdikleri kitapları değişim amaçlı Hamburg ve Köln'deki FRÖBEL çocuklarına gönderdiler.

MUZİP SPOR

Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimini bilimsel bir yaklaşım ve çok yönlü aktivitelerle destekleyen bir çocuk kulübü olan Muzipo Kids; Muzip Spor'la çocukların, hangi spor dalına eğilimi olduğunu anlamak için, tenis, futbol, voleybol, hentbol, basketbol, temel jimnastik, atletizm, golf ve dağcılık sporlarını aynı çatı altında topluyor.

SAĞLIĞINA ÖNEM VERENLERE

Çok önemli bir besin ve enerji maddesi olan chia tohumu Yayla Bakliyat sayesinde mutfaklarda buluşuyor. Vücudun yağ profilini düzenleyen chia, içerdiği kalsiyum, magnezyum, potasyum, demir, fosfor ve selenyum minallerinden zengin.

SAĞLIK DEPOSU

Portakalbahcem.com, Antalya, Finike'de bulunan portakal bahçelerinde yetiştirilen portakallarını, mandalinalarını, narenciye ürünlerini, reçel ve marmelatlarını bir tıkla evinize ulaştırıyor.

ŞIK SOFRALAR

Korkmaz, zarafeti yılbaşı sofralarına taşıyor. Bir sofranın her ihtiyacını karşılayan, 86 parçadan oluşan Bone Selection Yemek Takımı, kare şeklindeki tasarımı ve şıklığıyla sofralara imzasını atacak.

DÜNYA HELAL ZİRVESİ

Bu yıl ikincisi düzenlenecek World Halal Summit (Dünya Helal Zirvesi), 15-17 Aralık 2016 tarihleri arasında İstanbul Lütfi Kırdar Kongre Merkezi'nde dünyadaki helal sektör duayenlerini ve üreticilerini buluşturacak.

YILBAŞI HEYECANI DEICHMANN'DA

Yılbaşının vazgeçilmeyen renklerinden kırmızılar, bordolar, doreler ve lame tasarımlar kadınların ayaklarında parıldıyor. Her kutlamaya uygun ayakkabı modelini sunan marka, yenl yıla sokağın eğlencell kalabalığında veya özel bir davette girecek olanlara bot, çizme ve topuklu ayakkabı modelleriyle eşlik ediyor.

TÜM ZEVKLERE

KESKİN COLOR, SİYAH DERİ KAPLI DEFTERLERİYLE YENİ YIL İÇİN SON DERECE ÖZEL BİR HEDİYE ALTERNATİFİ OLUŞTURUYOR. MARKANIN AJANDA VE DEFTER KOLEKSİYONU, TÜM ZEVKLERE SESLENİYOR.

Kızlar ve anneleri

Güzelliğin yaratılmış bir algı olduğuna inanan Dove, ilk güzellik algısının ailede inşa edildiğini savunuyor ve anne kız arasındaki ilişkiyi "aynadaki yansıma" kadar birbirine benzetiyor.

"Temiz Bir Dünya"

Bulaşıkta üstün formüle sahip, Türkiye'nin en köklü markalarından Pril, temiz bir geleceğe katkıda bulunmak üzere, Darüşşafaka Eğitim Kurumları'nda "Temiz Bir Dünya" konulu resim yarışması düzenledi. Yarışmayı kazanan çalışmaları ambalajlarına taşıyan marka, katılan öğrencileri de bir törenle ödüllendirdi.

GÖZ KAMAŞTIRIYOR

Faik Sönmez'in 2016-17 Sonbahar/ Kış Koleksiyonu'nda yılbaşı gecesine yakışan desenli, işlemeli, püsküllü elbiseler; kadife ve brokarlarla birleşerek lüks duygusunu vurguluyor. Işıltısıyla büyüleyen sayısız parçadan oluşan yılbaşı koleksiyonunda, kristal taşlı aksesuarlarla tamamlanan tasarımlar göz kamaştırıyor.

"Kalbine Güven, Aşk Hala Var"

Ünlü astrolog Zeynep Turan, uzun yıllar boyunca profesyonel olarak verdiği danışmanlıklarından elde ettiği deneyimlerini yeni kitabında okurlarıyla paylaşıyor. "Kalbine Güven, Aşk Hala Var" ilişkilerinde kendini çıkmaz sokakta hissedenlere ışık tutuyor.

Rahat ve şık

LC Waikiki'nin hamile koleksiyonu; şık trikolar, extra esnek jean'ler, yumuşak pamuklu örme kumaş kazaklar, ışıltı ve derinlik katan simli elbiseler ve hareket kolaylığı sağlayan kumaş pantolonlardan oluşuyor.

KAYAK TUTKUNLARINA

Kristalize kar dokusuna sahip Palandöken'in en güzel konumunda bulunan Polat Erzurum Resort Hotel yeni sezon için hazır. Modern ve güvenli 4 kişilik liftleri, otelin hemen önündeki telesiyej sistemi, 500 metrekarelik modern kayak odası ve karda çocuk oyun alanı ile kayak tutkunlarının vazgeçilmez adresi.

HEMEN ARAYIN
444 88 81
www.turkuvazabone.com

YILIN EN BÜYÜK
İNDİRİMİ

7 SAYI FİYATINA 12 SAYI
5 SAYI HEDİYE!

Son Tarih 31 Aralık 2016

~~₺118,8~~ ₺69,3

~~₺144~~ ₺84

~~₺144~~ ₺84

~~₺84~~ ₺49

~~₺90~~ ₺52,5

~~₺84~~ ₺49

~~₺144~~ ₺84

~~₺118,8~~ ₺69,3

~~₺144~~ ₺84

~~₺118,8~~ ₺69,3

1 yıllık aboneliğiniz boyunca fiyat artışlarından etkilenmeyin - 6 taksit imkanından faydalanın

- Derginiz kargo ile iş veya ev adresinize imza karşılığı teslim edilsin.

TURKUVAZ DERGİ

iletişim

Dergimizde adı geçen uzman, mağaza ve mekanlar...

UZMANLAR

• Acıbadem Fulya Hastanesi, Psikolog Sena Sivri, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Hüsnü Görgen Beşiktaş/İst.
Tel: (0212) 306 44 44

• Acıbadem International Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Şeyma Ceyla Cüneydi Bakırköy/İst.
Tel: (0212) 468 44 44

• Bahçeşehir Çınar Psikolojik Danışmanlık Merkezi, Psikolog Bahar Çakır Bahçeşehir/İst.
Tel: (0212) 852 53 77

• Bebek Hemşiresi ve Doğum Koçu Ayşe Öner Beşiktaş/İst. Tel: (0212) 267 43 99

• Doğuma Hazırlık ve Aktif Doğum Eğitmeni, Emzirme Danışmanı Ebe/Doula Zeliha Erdoğan Tel: (0533) 637 55 87

• İstanbul Doğum Akademisi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı ve Keşkesiz Doğum Eğitmeni Dr. Hakan Çoker Nişantaşı/İst.
Tel: (0212) 240 59 35

• Klinilk, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Gülnihal Şarman Ulus/İst.
Tel: (0212) 263 65 00

• Madalyon Psikiyatri Merkezi, Klinik Psikolog İpek Gökozan Levent/İst.
Tel: 444 85 90

• Medical Park Göztepe Hastane Kompleksi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Aynur Erşahin Kadıköy/İst.
Tel: 444 44 84

• Medical Park Gaziosmanpaşa Hastanesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Op. Dr. Nalan Karacaoğlu Gaziosmanpaşa/İst.
Tel: 444 44 84

• NPISTANBUL Nöropsikiyatri Hastanesi, Psikiyatrist Prof. Dr. Nevzat Tarhan Ümraniye/İst.
Tel: (0216) 633 06 33

• REEM Nöroloji Merkezi, Nörolog Dr. Mehmet Yavuz Levent/İst. Tel: (0212) 281 91 91

• Söz Danışmanlık, Yoga Eğitmeni ve Pedagog Sibel Şengül Kadıköy/İst.
Tel: (0216) 414 26 30

MAĞAZALAR

• Benetton Kids
Akmerkez AVM
Etiler/İst.
Tel: (0212) 282 17 18

• Gap Kids
İstinye Park AVM
İstinye/İst. Tel: (0212) 345 62 29

• Mango Kids
Kanyon AVM
Levent/İst.
Tel: (0212) 353 05 25

• Marks&Spencer
Şaşkınbakkal/İst.
Tel: (0216) 360 84 24

• Mothercare
İstinye Park AVM
İstinye/İst. Tel: (0212) 345 54 88

• LC Waikiki
İstinye Park AVM
İstinye/ İst. Tel: (0212) 345 54 03

• Zara Kids
Akmerkez AVM
Etiler/İst.
Tel: (0212) 282 0223

DEVLET HASTANELERİ

• Ankara Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çankaya/Ankara Tel: (0312) 322 07 80

• Ankara Zübeyde Hanım Doğumevi Altındağ/Ankara Tel: (0312) 317 06 06

• Bakırköy Kadın Doğum ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Bakırköy/İst. Tel: (0212) 543 62 70

• Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Kocamustafapaşa/İst. Tel: (0212) 414 30 00

• Dr. E. Hayri Üstündağ Kadın Hastalıkları ve Doğum Hastanesi Konak/İzmir
Tel: (0232) 489 09 09

• Eyüp Devlet Hastanesi Eyüp/İst.
Tel: (0212) 581 01 40

• Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Göztepe/İst. Tel: (0216) 566 40 00

• Haydarpaşa Numune Hastanesi Üsküdar/İst. Tel: (0216) 345 46 80

• Istanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi Çapa/İst. Tel: (0212) 531 26 25

• İzmir Ege Doğumevi ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Yenişehir/İzmir Tel: (0232) 433 38 74

• Kartal Eğitim ve Araştırma Hastanesi Kartal/İst. Tel: (0216) 441 39 00

• Marmara Üniversitesi Hastanesi Pendik/İst. Tel: (0216) 657 06 06

• Okmeydanı Eğtm. ve Araştırma Hastanesi Okmeydanı/İst. Tel: (0212) 314 55 55

• Paşabahçe Devlet Hastanesi Paşabahçe/İst. Tel: (0216) 322 22 10

• Süleymaniye Doğum ve Kadın Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Semiha Şakir Doğumevi Zeytinburnu/İst.
Tel: (0212) 664 53 55/56

• Şişli Etfal Hastanesi Şişli/İst. Tel: (0212) 373 50 00

• Vakıf Guraba Hastanesi Çapa/İst. Tel: (0212) 534 69 00

• Zeynep Kamil Kadın ve Çocuk Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi Üsküdar/İst. Tel: (0216) 391 06 80 (20 hat)

ÖZEL HASTANELER

• Acıbadem Hastanesi
Acıbadem/İst Tel: (0216) 544 44 44

• Amerikan Hastanesi
Nişantaşı/İst. Tel: (0212) 311 20 00

• Anadolu Sağlık Merkezi
Gebze/Kocaeli Tel: 444 42 76

• Avrupa Florence Nightingale Hastanesi Mecidiyeköy/İst
Tel: (0212) 212 88 11

• Bursa Anadolu Hastanesi
Nilüfer/Bursa Tel: (0224) 451 53 00

• Central Hospital Bayraklı/İzmir
Tel: (0232) 341 6767

• Egepol Hastanesi
Üçyol/İzmir Tel: (0232) 262 22 22

• Kadıköy Şifa Hastanesi
Kadıköy/İst. Tel: (0216) 449 22 22